

CAIO BORTOLOTTI

**MÍDIA E ARTES MARCIAIS**

**ESTUDO DE UM SUPORTE MIDIÁTICO ESPECÍFICO PARA A  
REPRESENTAÇÃO DAS ARTES MARCIAIS**

RIO DE JANEIRO

2005

**MÍDIA E ARTES MARCIAIS**

**ESTUDO DE UM SUPORTE MIDIÁTICO ESPECÍFICO PARA A  
REPRESENTAÇÃO DAS ARTES MARCIAIS**

CAIO BORTOLOTTI

Monografia apresentada como projeto experimental de graduação com o objetivo de obtenção  
de grau em Comunicação Social – Jornalismo

Orientador: Professor Doutor Muniz Sodré

RIO DE JANEIRO

2005

## **MÍDIA E ARTES MARCIAIS**

### **ESTUDO DE UM SUPORTE MIDIÁTICO ESPECÍFICO PARA A REPRESENTAÇÃO DAS ARTES MARCIAIS**

CAIO BORTOLOTTI

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Muniz Sodré / UFRJ

Prof. Dra. Liv Sovik / UFRJ

Prof. Dra. Ilana Strozenberg / UFRJ

Data de Defesa: 02/12/2005

RIO DE JANEIRO

2005

BORTOLOTTI, Caio.

Mídia e Artes Marciais: Estudo de um suporte midiático específico para as artes marciais / Caio Bortolotti; orientação Prof. Dr. Muniz Sodré. Rio de Janeiro: UFRJ/ECO, 2005. 61p.

Monografia de conclusão de curso de graduação em Comunicação Social – Universidade Federal do Rio de Janeiro/ Escola de Comunicação

1. Artes marciais. 2. Saúde. 3. Educação. 4. Projeto editorial.

**Mídia e artes marciais – estudo de um suporte midiático específico para a representação das artes marciais**

*Caio Bortolotti Batista*

[caibortolotti@yahoo.com.br](mailto:caibortolotti@yahoo.com.br)

Orientador: Muniz Sodré

O trabalho busca a compreensão das relações conceituais que envolvem as artes marciais, com o objetivo de se chegar ao projeto editorial de uma revista sobre o assunto. Como não existe nada similar no mercado editorial brasileiro, a idéia é explicitar todas as possíveis abordagens das artes marciais para o público leigo, através das implicações que as suas representações provocam no conceito de saúde, na educação, na cultura e na estética. Primeiro, faz-se necessária a distinção entre artes corporais e esportes: uma revista sobre artes marciais não é, de maneira alguma, uma revista sobre uma modalidade esportiva. O conceito holístico de saúde, que envolve o bem-estar físico, mental e espiritual, é o cerne do projeto, e desde ponto de vista, é o que faz da revista um serviço público. Na mesma linha segue a noção da utilização das artes marciais na educação, algo que pode ser aproveitado por pais e professores. Uma análise que envolve a relação do combate com a estética também é pertinente, uma vez que qualquer veículo de comunicação é um suporte midiático de uma estética e de uma forma de pensamento, e que as artes marciais são comumente representadas pela mídia através de combates. Em seguida, há uma análise do papel de Bruce Lee na popularização das artes marciais no ocidente através do cinema. Por fim, temos como resultado a descrição do projeto editorial, com todas as seções e linhas de abordagem.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ESPORTES X ARTES CORPORAIS .....</b>	<b>9</b>
2.1	Esporte como relação social .....	9
2.2	Papel do corpo .....	9
2.3	Espetáculo e competição .....	11
<b>3</b>	<b>CONCEITO DE SAÚDE .....</b>	<b>14</b>
3.1	Equilíbrio .....	14
3.2	Atenção no cotidiano .....	15
3.3	Busca pela saúde em todos os níveis .....	17
<b>4</b>	<b>ARTES MARCIAIS E EDUCAÇÃO .....</b>	<b>21</b>
4.1	O caminho das artes marciais .....	21
4.2	Benefícios gerais .....	22
4.3	Transposição de conceitos .....	24
4.4	Formação de identidade .....	27
<b>5</b>	<b>COMBATE E ESTÉTICA .....</b>	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>BRUCE LEE E O CINEMA DE ARTES MARCIAIS .....</b>	<b>37</b>
6.1	Abertura do portão imaginário .....	37
6.2	Impacto no público .....	38
6.3	Valorização do elemento humano .....	40
<b>7</b>	<b>ANÁLISE DO MERCADO EDITORIAL .....</b>	<b>43</b>
7.1	Guia de Ioga .....	43
7.2	Gracie Magazine / Nocaute .....	45
7.3	Capoeira em Evidência .....	48
7.4	Defesa Pessoal .....	49
7.5	Saúde é Vital .....	51
<b>8</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>53</b>
8.1	Título e capa .....	53
8.2	Técnicas e estilos .....	54
8.3	Hábitos saudáveis .....	55
8.4	Culturas .....	56
8.5	Arte .....	57

8.6	Entrevista central .....	58
8.7	Aspectos gerais .....	59
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	60

## 1 INTRODUÇÃO

A motivação para realizar uma pesquisa envolvendo artes marciais surgiu da vontade aliar os anos de prática de kung fu<sup>1</sup> ao estudo da comunicação social. Além disso, não existem publicações no mercado editorial que contemplem os múltiplos aspectos das artes marciais, e nenhuma publicação periódica existente se compromete a ser um suporte midiático para esta filosofia de vida. Não existe nenhuma revista, por exemplo, que enxergue a capoeira e o kung fu como discursos pertencentes à mesma categoria simbólica.

O enfoque da pesquisa está no real entendimento do que são as artes marciais, no impacto que elas têm na vida de um praticante e das pessoas que o cercam. É só a partir daí que se constrói uma possibilidade de representação que incorpore a essência da prática.

As artes marciais constituem uma unidade simbólica, e não encontram abrigo sob as representações das práticas exclusivamente esportivas. Uma revista que abra o leque de assuntos, não ficando restrita somente à descrição de técnicas, pode se aproximar de qualquer público, independente de idade, sexo, classe social ou religião. Pesquisa-se então todas as possíveis abordagens com que as artes marciais podem ser percebidas. O praticante não é praticante apenas dentro da escola de artes marciais, mas em todos os aspectos da sua vida. O trabalho se propõe a explorar todas as possibilidades de contextualização dos conhecimentos transmitidos através dessas práticas.

A metodologia utilizada foi o diálogo entre livros e discursos a respeito do tema, complementado por uma análise comparativa de publicações existentes no mercado editorial brasileiro que tenham alguma relação com saúde ou artes marciais. A dificuldade em encontrar uma extensa literatura nacional sobre o tema levou à utilização também de livros estrangeiros, de países que já possuem consolidados seus próprios suportes midiáticos para as artes marciais. Com conclusão para o trabalho, faz-se uma síntese em formato de sugestão do projeto editorial de uma revista.

O problema de se discutir um tema tão específico reside na dificuldade em encontrar uma bibliografia de mais densidade. Nesse sentido, as publicações que existem no exterior podem ser utilizadas como parâmetro para um futuro trabalho de aprofundamento. Também o cinema de artes marciais, que aqui ficou restrito à participação de Bruce Lee, constitui um interessante objeto de pesquisa. No entanto, a principal possibilidade de continuação desta

---

<sup>1</sup> Os nomes de algumas artes marciais já são tão conhecidos que não mais podem ser considerados palavras estrangeiras. Alguns já têm uma grafia específica para a língua portuguesa, como o judô e o caratê. Para evitar confusões, os nomes de todas as artes marciais mencionadas neste trabalho serão escritos sem grifo.

pesquisa fica por conta da realização concreta da revista e da análise de sua aceitação pelo público em geral.

Os principais autores consultados foram Muniz Sodré, pesquisador do campo de comunicação e praticante de artes marciais, que contribuiu com seu livro *Mestre Bimba – Corpo de Mandinga*; Reid e Croucher, através de seu extenso e dedicado trabalho de pesquisa sobre as artes marciais em todo o mundo, e especialmente na Ásia; Paul Crompton, editor da extinta revista inglesa *Karate & Oriental Arts*, com um livro que desvenda os mistérios do “fenômeno” Bruce Lee; Devens e Sandler, e Ledwab e Standefer, com discursos sobre a prática das artes marciais por crianças; Hermógenes, com seu aclamado conceito multifrontal de saúde; além da extensa entrevista realizada com Mestre Anselmo, monge budista, 9º Dan de viet vo dao, kung fu vietnamita que tem como base o estilo shaolin primitivo.

A linha de raciocínio seguida pela pesquisa visa explicitar todas as possíveis abordagens das artes marciais para o público leigo, através das implicações que as suas representações provocam no conceito de saúde, na educação, na cultura e na estética.

Primeiro, faz-se necessária a distinção entre artes corporais e esportes: uma revista sobre artes marciais não é, de maneira alguma, uma revista sobre uma modalidade esportiva. Aqui são incluídas as discussões do papel do corpo dentro de uma cultura, e a contribuição das artes marciais para a compreensão do outro.

O conceito holístico de saúde, que envolve o bem-estar físico, mental e espiritual, é o cerne do projeto, e desde ponto de vista, é o que faz da revista um serviço público. O estudo de uma possível e embasada ampliação do conceito de saúde pode criar a possibilidade de contextualização das artes marciais como filosofia de vida, e elevar ao infinito a quantidade de assuntos a serem abordados pela revista.

Na mesma linha segue a noção da utilização das artes marciais na educação, algo que pode ser aproveitado por pais e professores. A proposta é definir os principais benefícios educacionais da prática, desativando o estigma de violência que as artes marciais carregam.

Uma análise que envolve a relação do combate com a estética também é pertinente, uma vez que qualquer veículo de comunicação é um suporte midiático de uma estética e de uma forma de pensamento, e que as artes marciais são comumente representadas pela mídia através de combates. O objetivo desta discussão é revelar a estética que embasará a revista proposta pelo projeto. Em seguida, há uma análise do papel de Bruce Lee na divulgação das artes marciais no ocidente através do cinema.



Como conclusão do trabalho, temos a sugestão do projeto editorial da revista. As seções são pensadas de forma a abarcar todos os conceitos descritos neste trabalho, de modo a criar uma publicação inovadora e útil.

## **2 ESPORTE X ARTES CORPORAIS**

### **2.1 Esporte como relação social**

O esporte é uma forma sociabilizada do instinto humano da competição, da disputa pelo território, da prova de coragem, da prova de força. É pelo esporte que o homem moderno pode se afirmar e obter reconhecimento do grupo. Em cada modalidade existem regras específicas que possibilitam a realização do objetivo: ter, no final, dois lados. Um vai receber os aplausos e o outro, o silêncio frustrado.

A intenção é impedir a violência destrutiva durante as competições. O que conta aqui não é aniquilar o adversário, ou seja, atingir seu corpo físico, mas sim garantir a supremacia através da legitimação da sua superioridade pelo juiz e pelo público que o assiste. O olhar externo é fator essencial no esporte: é ele, em última instância, que decide quem merece a vitória. O esporte, portanto, não existe sem platéia. É a platéia que garante a validade das regras, acima mesmo do juiz, que se sente pressionado pela multidão, no caso do futebol, por exemplo, a dar vantagem ao time da casa, cujos torcedores são maioria esmagadora.

As regras constituem o próprio esporte, muito antes de limitá-lo apenas, o que pode ser comprovado pela última luta entre os boxeadores Evander Holyfield e Mike Tyson. Tyson, conhecido por sua truculência, dá vasão à sua ira e arranca, com uma mordida, um pedaço da orelha de Holyfield. A luta pára na hora. A reação é de perplexidade. A regra foi burlada, o corpo físico foi atingido de forma ilegal e a disputa não pode continuar. Se os dois não estivessem em um ringue, rodeados por espectadores, com a presença do juiz e das câmeras de TV, enfim, se estivessem sozinhos, sem a presença dos garantidores das regras, é bem provável que a luta tomasse proporções de disputa física real, terminando em morte.

Chegamos a um ponto crucial na representação do esporte como relação social, que é a sua ficcionalização e a sua negação como realidade última. “Afinal, é apenas um jogo”, alguém diz com ar de reprovação quando dois jogadores de futebol se agrirem em campo. O esporte tem um caráter de ficção que traz para o território do controle as reações instintivas do ser humano.

### **2.2 Papel do corpo**

O corpo que pratica o esporte é, à semelhança do que ocorre no jogo de xadrez, apenas uma peça num tabuleiro. É dentro desse tabuleiro, de acordo com suas regras e circunscrito ao seu espaço simbólico, que ocorrem as vitórias e as derrotas. As jogadas podem ser bonitas, o que aumenta o prazer de quem assiste. Isso é importante porque, conforme já mencionado, o esporte é definido pelo olhar externo. Mas não é a beleza de uma jogada que caracteriza a vitória ou a derrota, e sim a sua funcionalidade dentro das regras definidas pelas especificidades do esporte.

Nas artes corporais, tudo muda de figura. O corpo não é mais apenas uma peça, mas o próprio tabuleiro. Nas artes marciais orientais, na capoeira, na dança, o objetivo é o autodomínio e o auto-conhecimento. Não mais existe a competição com o outro, mas uma competição consigo mesmo, o que implica na neutralização dos conceitos de vitória e derrota. O olhar externo é substituído pelo olhar interno.

Além disso, a prática das artes corporais envolve uma série de outros fatores, como a presença intensa da cultura que as originou, e que são essenciais para a compreensão e o treinamento. Mestre Anselmo afirma que (informação verbal):

Quando você faz uma arte marcial, e essa arte marcial nasceu da necessidade de autodefesa de um povo, você está herdando, de maneira subliminar, de maneira interna, o tesouro que vem junto com essa arte marcial. Porque ali, aquele corpo não era só um corpo, ele tem o espírito daquele povo, ele tem a moralidade, a inteligência daquele povo, todos esses fatores estão integrados ali dentro. Você vê, por exemplo, a capoeira, no Brasil. Ela tem o ritmo, a alegria, a inocência do africano. Ela tem ao mesmo tempo a malandragem do africano, a astúcia do africano. [...] Quando você faz uma arte marcial, a tendência sua é abraçar a bandeira daquele país. Você é um pouco japonês quando faz judô. Você é um pouco chinês quando faz kung fu. Você é um pouco coreano quando faz taekwondo. Então, a sua tendência é estudar a cultura daquele país, e agregar os valores daquela cultura aos valores da sua. Você acaba sendo multinacional, ou você acaba tendo dupla nacionalidade por fazer uma arte marcial. Isso é muito positivo, no meu entender.<sup>1</sup>

Nas artes marciais, o corpo perde seu papel de significante à espera do significado ditado pelas regras, assumindo suas feições de símbolo, expressão viva de uma maneira de pensar, como explica Muniz Sodré (2002, p. 16):

As culturas costumam se definir pela tônica do *soma* (corpo) ou do *signo* (escrita). A cultura ocidental é predominantemente *sígnica*, porque fez da escrita e do conceito os eixos da sua mente *sígnica*, porque fez da escrita e do conceito os eixos da sua universalidade, do seu poder de irradiação planetário. [...] Numerosas culturas tradicionais, como as asiáticas e as africanas, são basicamente simbólicas, o que vale dizer “corporais”, pois partem do corpo para se relacionar com o mundo. O símbolo, diferentemente do signo, não se universaliza e nem se reduz ao conceito. Precisa do aqui-e-agora de uma situação da concretude corporal do indivíduo para interpretá-lo e vivê-lo. Pode até mesmo utilizar alguma letra, mas vive da

---

<sup>1</sup> Entrevista realizada em 17/10/2005.

oralidade, não como mero recurso técnico, e sim com arcabouço de um relacionamento com o mundo, que inclui a respiração, a vitalidade física, a força de realização, a movimentação no espaço, o culto à transcendência.

No esporte há um esvaziamento da cultura que o originou, e um conseqüente e desejado esquecimento dessa origem. É só lembrar que o beisebol, criado nos Estados Unidos, é um dos esportes mais praticados em Cuba, com o incentivo de Fidel Castro. Outro exemplo eloqüente é a adoção do futebol como esporte nacional brasileiro, jogando a origem inglesa para escanteio. Nas artes corporais, em especial nas artes marciais, essa origem é impossível de ser negligenciada, pois faz parte da essência da prática.

Pode-se entender deste modo que o esporte valoriza o novo, enquanto as artes corporais valorizam o antigo, a origem. Acima dos trinta anos, um atleta já é considerado veterano na maioria das modalidades esportivas, pois a carreira esportiva é curta. Nas artes corporais, quanto mais tempo de prática, maior o conhecimento. Segundo Mestre Anselmo (informação verbal),

A diferença fundamental da arte marcial para o esporte é que, o esporte, a um determinado ponto da vida você não pode mais fazer, ou tem que fazer de maneira muito adequada à sua idade. E na arte marcial, não. Quanto mais velho você estiver, mais importante você é, porque você agregou um volume enorme de sabedoria, de experiências, de informações ali.

Assim, a tradição é algo profundamente enraizado nas artes marciais, não como limite, mas como constituição.

### **2.3 Espetáculo e competição**

Quase todas as artes marciais sofreram, em algum momento, perseguição por parte de setores aos quais não interessava o fortalecimento das camadas excluídas da sociedade, vistas como ameaças à ordem vigente. Isso aconteceu das maneiras mais variadas e nas mais diversas culturas, e a solução encontrada para que a prática pudesse continuar foi a adoção de uma espécie de camuflagem sob a forma de danças e manifestações folclóricas. As artes marciais passaram a acolher esse caráter de cultura popular, duplamente. Primeiro, pela representação do imaginário cultural, e segundo, pela resistência a formas dominantes de poder, o que, em um certo sentido, lhes acresce um valor revolucionário.

Apesar de ter esse parentesco com a dança, sendo também uma arte corporal, a arte marcial não deve ser vista como uma forma de dança, pois isso a priva de seu componente combativo. A defesa desse argumento traça um paralelo entre Bruce Lee, que valorizava o

aspecto funcional das artes marciais, a realidade dos movimentos, e Mestre Bimba, que lutou para que a capoeira fosse novamente entendida como uma forma de combate, e não apenas como um espetáculo de coreografias. O grau de realidade é o que diferencia as artes marciais, de um lado, da dança, e do outro, do esporte.

Por isso as artes marciais que se envolvem em competições esportivas de confronto direto são malvistas por muitos mestres. O torneio incentiva o entendimento do corpo como uma peça e desconsidera sua transcendência no tempo e no espaço, e impõe regras que limitam o seu completo desenvolvimento. O mestre de uma arte marcial nunca mostra tudo o que sabe, nunca usa tudo o que aprendeu. O praticante deve ter em mente que as técnicas só devem ser utilizadas em último caso, e mesmo assim, para a autodefesa. Já o esporte não pode se dar ao luxo de guardar nada, pois o que vale é o que é mostrado, aquilo que é provado segundo as regras.

Muitas artes marciais são efetivamente adaptadas para a prática esportiva, mas dessa forma perdem sua realidade, sendo ficcionalizadas para caber em um espetáculo regido pelo olhar do público. O paradoxo dessa adaptação é o que faz com que muitas artes marciais sejam vistas com receio e tenham suas imagens associadas à violência. Mas o que é violento é o esporte nascido à força, combinando o conjunto de técnicas mortais das artes marciais com o caráter de espetáculo e competição do esporte. Muitas dessas técnicas são proibidas pelas regras, o que se torna também um retrocesso para o desenvolvimento dessas artes. As artes marciais não foram feitas para brincar, e se forem entendidas como disputas, podem ser realmente perigosas. Reid e Croucher (1983, p. 21) deixam isso bem claro quando afirmam que

Alguns mestres tradicionais opõem-se a que as artes marciais sejam transformadas em esportes. O ataque não pode ser conduzido até o fim, mas tem de ser contido, será desencadeado cada vez com menos convicção, e assim ficará enfraquecido. É por isso que, na maioria das artes, há tão pouco treinamento de luta propriamente dita durante as sessões de treinamento. Séries planejadas podem ser praticadas entre parceiros, mas a verdadeira arte é tão imprevisível e perigosa que não pode ser praticada, nem sequer com armaduras.

Outro argumento nesse sentido reside na noção de que o confronto direto por uma medalha ou um troféu traz em sua essência a idéia do ataque que não para legítima defesa. Por mais que o impulso violento seja controlado fisicamente, o elemento mental não pode ser restringido pelas regras. O incentivo à intenção de atingir a integridade física do outro e causar ferimentos ocorreria de maneira subliminar. Mestre Anselmo sugere uma alternativa para esse tipo de torneio (informação verbal):

Eu acho que a arte marcial pode ser feita de maneira construtiva, e se nós precisarmos fazer um confronto, uma competição, façamos competição de performance. Por exemplo, um aluno pode enfrentar o outro, ou uma escola pode enfrentar a outra, com seqüências, fazendo seqüências com o corpo livre, seqüências com armas, demonstrações. A competição é benéfica na medida em que faz com que você supere os seus próprios limites. Você, no dia-a-dia, na arte marcial, você está superando os seus limites. Mas se você tem o apelo de uma competição, você pode lutar mais rapidamente, mais enfaticamente, mas duramente, para superar esse limite.

Devens e Sandler (1997, p. 108-109) seguem a mesma linha de pensamento, enfatizando a importância da atitude com que se vivencia a competição: “Uma pessoa deveria entrar em uma competição pela experiência, pela diversão. Não é um evento para ganhar e receber medalhas; é uma outra sessão de treinamento.”<sup>1</sup> Dessa forma, nós temos a competição não mais como finalidade, mas como um veículo utilizado pelo aluno para atingir um nível mais avançado nas artes marciais. O torneio performático é visto como recurso pedagógico. Há assim uma importante mudança de paradigma: em vez de se utilizar as artes marciais como meio para vencer um campeonato, o campeonato é utilizado como um meio para vencer nas artes marciais.

A revista a que se propõe esse projeto busca exatamente a compreensão das artes marciais como artes corporais, nas quais o corpo é visto como símbolo de sua cultura. O objetivo não é trazer métodos de treinamento visando a prática exclusivamente esportiva, como fazem as revistas voltadas ao público de desportistas. Nem muito menos notícias sobre campeonatos e torneios, à semelhança das publicações que visam também o torcedor. A idéia aqui é fazer essa distinção entre a prática exclusivamente esportiva e as artes marciais, através do contexto histórico, social, filosófico e principalmente cultural destas expressões.

### **3 CONCEITO DE SAÚDE**

#### **3.1 Equilíbrio**

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

Em muitos ramos da medicina oriental, a saúde corporal depende da saúde mental e da saúde espiritual, pois não existe separação entre corpo, mente e espírito. Esse conceito, que associa saúde a equilíbrio, está presente também na maioria das artes marciais. Prova disso é que o ponto que gera a energia vital, da qual depende a eficácia dos golpes, chamado de *hara* em japonês, e de *tan tien* em chinês, nada mais é do que o centro de gravidade do corpo humano, fonte de equilíbrio físico e metafísico.

Esse conceito está tão enraizado nas artes marciais que a maior parte dos mestres também detém conhecimentos médicos nesse sentido, pois devem necessariamente conhecer profundamente o funcionamento do corpo, da mente e do espírito. Os mesmos conhecimentos que proporcionam golpes mortais também podem ser utilizados para a cura eficaz de ferimentos e doenças. Assim explicam Reid e Croucher (1983, p. 47):

Nas artes marciais, é comum que os mestres sejam também médicos. [...] Ainda quando é um jovem aluno, o mestre aprende a curar hematomas e distensões leves; mas, à medida que passa a dedicar-se seriamente à arte e já antevê a possibilidade de tornar-se um mestre, começa a estudar mais e aprende a curar fraturas e ferimentos internos. Muitos mestres não ultrapassam esse nível de conhecimento, mas outros vão além e chegam à maestria total na prática da medicina de seu país.

Um organismo equilibrado e internamente bem estruturado sofre muito menos a ação de agentes externos de desestabilização, o que é muito positivo para um artista marcial, mas também para qualquer ser humano. É o cuidado de dentro para fora, algo que incentiva o auto-conhecimento, sendo, portanto, muito vantajoso para qualquer um. Cada indivíduo deve conhecer suas próprias especificidades, até para saber relatá-las com objetividade para um médico.

Não se pode conseguir que o corpo fique em plena forma se a mente está perturbada, ou alcançar a tranquilidade mental em um corpo doente. A atitude correta na busca por uma vida saudável é o entendimento holístico, ou seja, global, da existência humana. Uma pessoa que vive fazendo exercícios físicos e seguindo uma dieta rigorosa, mas que não se preocupa com o que lê ou com o que assiste na televisão, por exemplo, nunca alcançará esse equilíbrio, pois não enxerga que o físico e o não-físico são conectados. O corpo físico pode até ter uma aparência bonita e saudável, mas isso será apenas temporário.

Mestre Anselmo afirma que a dificuldade em relação à aceitação desse conceito consiste na imaterialidade que a mente e o espírito representam, em comparação com o corpo concreto (informação verbal):

O processo de compreensão da mente, o processo de compreensão do intelecto, o processo de compreensão do espírito, é muito demorado, é muito penoso, mas é muito saboroso pelo desafio que ele representa. Você compreender o seu corpo, compreender sua energia, é fácil, porque você tem ferramentas para isso, você tem os órgãos dos sentidos. Mas você vai ter que ter inúmeros elementos de raciocínio, de percepção emocional, para poder entender esses fatores mais sutis. Eu acho que é aí que nós temos um ganho muito grande, é aí que a arte marcial nos ajuda, porque ela leva a essa abordagem, a abordagem do sutil.

Ao proporcionar uma visão global do ser humano, a prática das artes marciais é altamente recomendável como caminho para a saúde. Muitos médicos ocidentais já reconhecem os benefícios que a filosofia das artes marciais trazem nesse sentido e sugerem que seus pacientes se tornem praticantes, como meio de evitar uma vida sedentária ou desregrada. O cirurgião ortopédico americano Robert Schwartz (apud Devens e Sandler, 1997, p. 57) considera que não existe um exercício mais completo do que um treino de artes marciais. Dr. Schwartz argumenta contra aqueles que associam as artes marciais a ferimentos constantes:

Artes marciais, dança, e ginástica são as três atividades que provavelmente proporcionam o condicionamento total do corpo de forma mais significativa. O problema da ginástica, e talvez em menor escala da dança, é que existe uma tendência de repetição excessiva dos movimentos. Dançarinos e ginastas ocasionalmente sofrem fraturas, mas não posso dizer que já me deparei com um caso desses em um praticante de artes marciais.<sup>1</sup>

### 3.2 Atenção no cotidiano

Outra vantagem das artes marciais em relação a outras atividades físicas é a atenção que a sua prática requer do praticante. Em contraposição, nas academias de musculação, por exemplo, para fugir do tédio, muitas vezes as pessoas se exercitam enquanto fazem outras atividades, como ver televisão ou escutar música, o que pode causar acidentes, ou mínimo, diminuir a eficiência do condicionamento. Segundo Devens e Sandler (1997, p. 53-54),

A boa forma física tem um importante papel não só na prevenção de doenças cardíacas, mas na prevenção de reincidências de problemas para aqueles que já sofrem do coração. ‘Eu acredito firmemente na boa forma física’, diz Dr. Stanley Katz, um cardiologista, ‘não apenas como uma maneira de evitar doenças cardíacas, mas *todas* as doenças.’ Ele acredita que possuir um corpo saudável é pré-requisito para possuir uma mente saudável; as duas coisas deveriam seguir de mãos dadas.

Muitos esportes e atividades podem nos proporcionar um ótimo exercício cardiovascular, mas nem todos requerem concentração absoluta. Correr, por exemplo, é uma ótima forma de exercício, mas a maioria das pessoas corre em ‘piloto-automático’, pensando em outras coisas. A arte marcial, por outro lado, constitui um exercício completamente controlado pela

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.



mente. ‘Você precisa pensar o tempo todo’, diz Dr.Katz, ‘e isso requer muito mais disciplina mental do que a maioria das outras atividades físicas; se você treina caratê por uma hora, você tem que pensar no assunto por uma hora, e assim a sua mente e o seu corpo estão funcionando de maneira coordenada durante esse período.’<sup>1</sup>

A vida no século XXI é definitivamente uma vida em aceleração. O dia-a-dia é permeado pela corrida contra o tempo, pelo trabalho que demanda mais energia do que podemos dispor, pela necessidade de gerenciar os diversos aspectos de nossas vidas, de realizar tudo o que queremos realizar ao longo de nossa existência. Tudo isso pesa muito se não soubermos equilibrar os diversos fatores e nos manter em pé. A tecnologia nos fez chegar a níveis incríveis, e tudo indica que muito mais há por vir: computadores, celulares, carros, aparelhos de DVD, inovações que imprimem um ritmo impossível de ser imaginado por nossos antepassados distantes. Hoje vivemos muito mais, em quantidade e qualidade. A tecnologia, no entanto, ameaça nos engolir. O problema é que o homem, como ser vivo, também precisa evoluir para acompanhar suas criações.

Segundo Mestre Anselmo (informação verbal), as pessoas estão se preocupando mais com a saúde do que antes. O próprio desenvolvimento do capitalismo de consumo tem uma parcela de responsabilidade nisso, na medida em que faz com que as pessoas entendam a saúde como patrimônio. O completo usufruto de outros bens só é possível através de um estilo de vida saudável.

Se por um lado isso é positivo, por outro acarreta a proliferação de academias de musculação com objetivos puramente lucrativos e de aparelhos de ginástica vendidos pela televisão sem a devida instrução técnica. Como falta tempo para um cuidado mais atencioso com o corpo, essa pressão por um estilo de vida saudável acaba resultando na procura por meios fáceis e rápidos de se obter um corpo que pelo menos pareça ter saúde.

Só que você tem, num horário, numa academia grande dessas, cinquenta alunos, cem alunos, nessas mega-academias que se tem hoje em dia, e três professores em sala. Não tem como colocar um professor para cala aluno, não tem como pagar essa gente toda. O professor dá a primeira, a segunda aula de musculação para regular o aparelho. O aluno aprendeu a fazer aquilo, o professor coloca uma televisão na sala e fica assistindo junto com o aluno, enquanto todo mundo faz. E isso é perigoso. Muita gente tem sofrido lesões pesadas com isso.

Uma das contribuições das artes marciais para a saúde está no conceito da longevidade. Todos querem viver muito e, principalmente, viver bem. Isso quer dizer pensar a médio e longo prazo, através do cultivo de bons hábitos. A contribuição das artes marciais

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

para a saúde não se restringe aos benefícios derivados diretamente do treinamento. Por constituir também uma filosofia de vida, o artista marcial pratica os ensinamentos durante todo o seu dia, acumulando hábitos que potencializam os treinamentos. É muito comum que o artista marcial procure outras práticas compatíveis com o seu modo de viver. A ioga pode ser enquadrada neste caso, por ser uma prática indiana muito antiga que, assim como a medicina tradicional chinesa, vê o corpo de forma holística. Hermógenes (2004, p.108) fala sobre esse caminho para se chegar à saúde:

A yogaterapia, no tratamento dos nervosos e em qualquer tratamento, não movimentava apenas os poderes, as energias e as leis do corpo, mas também e muito mais os do *prana*, da mente, da sabedoria, e da bem-aventurança, que são presentes, embora imperceptíveis, em todo homem. Sua eficiência não está apenas em recorrer aos planos mais profundos, sutis e abstratos, portanto mais potentes, mas também por lançar mão simultaneamente de todos os recursos, desde aqueles que a atual medicina psicossomática normalmente usa até aqueles que ainda lhe escapam, por desconhecidos. É terapia integral holística. Uma conquista multifrontal da saúde.

A saúde tem muito mais pré-requisitos do que simplesmente o cuidado com o corpo físico. Assim como o corpo, a mente precisa de exercícios e alimentação adequada, na forma de conhecimento e informações preciosas para o dia-a-dia. O mesmo se diz do espírito, que precisa da arte para manter-se em forma. Assistir a bons filmes e ler bons livros tem tanta importância quanto uma alimentação balanceada e exercícios regulares.

### **3.3 Busca pela saúde em todos os níveis**

No que diz respeito à saúde mental do indivíduo, é essencial mencionar o papel do fortalecimento da auto-estima propiciado pelas artes marciais. Yara Cordeiro (2003, p. 71) discorre sobre o assunto, ao explicar como isso ocorre na capoeira:

Portanto, lembrando que a auto-estima é composta dos sentimentos de auto-eficiência e auto-respeito, ou seja, da noção de competência e valor pessoal, pode-se afirmar que através das variadas situações que a capoeira oferece ao praticante, ele alcançará um amplo conhecimento de si e de suas potencialidades, criando uma maior confiança em suas habilidades e se sentindo competente perante a vida. Da mesma forma, tais situações, na medida em que permitem uma realização pessoal, despertam a valorização do indivíduo como alguém merecedor de felicidade.

Para Mestre Anselmo, a saúde começa pelo fortalecimento do corpo físico, para depois se expandir para as outras esferas da existência (informação verbal):

Vamos fazer com que o corpo fique mais forte. Vamos fazer com que o fôlego fique maior. Vamos fazer com que o coração funcione melhor, para dar o aporte de sangue que todo nós precisamos para as nossas tarefas. [...] Daí você começa a ver um ganho emocional, você começa a ficar mais controlado, começa a ficar mais equilibrado. [...] Às vezes o auto-respeito começa pela saúde física. Geralmente quando o seu auto-respeito melhora, você começa a melhorar o respeito pelo próximo também. Geralmente uma coisa traz a outra.

A partir desse ponto de vista, a busca pela saúde pode também ser entendida como uma busca pela paz, no nível individual e no nível coletivo. O equilíbrio de uma comunidade depende do equilíbrio de cada indivíduo, que funciona como uma célula de um organismo vivo. De acordo com Ledwab e Standefer (2001, p. 56), em uma escala maior, é assim que a própria sociedade passa a funcionar melhor:

A prática das artes marciais é um dos modos pelos quais podemos caminhar nessa direção, e a ajuda depende de cada artista marcial em particular. Se cada um fizer o possível para melhorar a própria vida e ajudar os outros, a união desses pequenos fragmentos pode constituir um grande todo.

Cabe aqui uma analogia entre o individual e o coletivo. Ao mesmo tempo em que a existência de uma pessoa deve ser entendida em três níveis que se sobrepõem, o corpo, a mente e o espírito, também a existência de um povo possui esses mesmos níveis. O corpo do coletivo é o seu povo, o seu contingente populacional, e é saudável se todos os seus indivíduos o forem. A mente é o social, e a sua saúde é a justiça, alcançada pela prática da cidadania. O espírito de um povo é a sua cultura, e a saúde espiritual de um povo está na valorização da cultura popular e dos elementos interculturais.

Assim, de acordo com Yara Cordeiro (2003, p.83), do mesmo modo que a auto-estima significa saúde para o indivíduo, a saúde coletiva se dá pelo fortalecimento da identidade cultural de um povo:

Assim como um indivíduo é mais saudável quando apresenta uma percepção de valor pessoal e capacidade para enfrentar desafios, ou seja, uma boa auto-estima, uma sociedade também será mais 'saudável' quando seus membros possuírem uma identidade que reconheça seus valores e suas capacidades, o que pode ser considerado uma espécie de 'auto-estima coletiva' que é, na verdade, a identidade coletiva (ou identidade cultural) desta sociedade.

Essa identidade é bem clara no valor que a capoeira representa para a cultura e identidade brasileiras. As artes marciais que vêm de fora, como as artes marciais orientais, trazem consigo o elemento de valorização do interculturalismo. Temos aí a saúde intercultural, ou seja, a paz entre os povos e a saúde espiritual do planeta, a formação de uma identidade humana.

Para que toda essa consciência se dissemine, é necessário que o conceito holístico de saúde encontre na mídia um suporte específico. As artes marciais parecem constituir esse atrativo, principalmente com relação à parcela mais jovem da população. As artes marciais são, neste caso, a ponta do iceberg que levará ao interesse por uma vida mais equilibrada. A atração ocorre através do apelo estético dessas artes corporais, do qual nos ocuparemos mais adiante.

No entanto, a maior parte das revistas sobre o tema da saúde no Brasil se constitui de publicações que tratam na verdade, e exclusivamente, de beleza estética e moda. Algumas revistas sobre treinamento esportivo também se auto-entitulam publicações sobre saúde. Cuidados com o corpo, alimentação, exercícios físicos, tudo isso visa uma estética que se encaixe na moda atual ou uma forma física adequada para a competição. A respeito disso, Mestre Anselmo (informação verbal) diz que

As revistas têm que se aperfeiçoar no sentido de ir realmente para a saúde. Hoje em dia quando se fala em alimentação numa revista dessas, se fala de alimentação para perder peso, para limpar intestino, para regular intestino, alimentação para melhorar a pele. Não se fala em alimentação para fortalecer um órgão vital qualquer. Então, quando o conceito mudar, ou quando se agregar o conceito de saúde, de longevidade, ao conceito de estética, tudo bem. Porque nós temos que ser bonitos, temos que ser bonitos sim. É importante ser bonito para atrair amor, sexualidade, sucesso profissional, para ser aceito na sociedade e tudo mais. [...] Nós temos que estratificar a beleza. O que é beleza infantil? O que é beleza adolescente? O que é beleza adulta? O que é beleza na velhice? E agregar a essa beleza o fator saúde.

Ter uma população saudável é um grande trunfo para um país. As artes marciais e as práticas tradicionais de medicina oriental constituem um instrumento pouco oneroso e de fácil aplicação. Isso se torna uma necessidade urgente quando falamos de um país como o Brasil, que tem um precário sistema de saúde coletiva, onde os idosos morrem nas filas de atendimento. Não se fala aqui em uma resignação com o pouco caso das autoridades em relação à saúde, pois isso seria contrário à noção de saúde social, que é consequência da cidadania em sua plenitude. Mas a prevenção de muitas doenças depende apenas do conhecimento de suas causas e de medidas preventivas.

O objetivo aqui vai além: saúde aqui não é a ausência de enfermidades, é antes o bem-estar em todos os níveis. Um conceito de saúde abrangente com base no equilíbrio multilateral é pré-requisito para o desenvolvimento conjunto de todas as esferas da existência do ser humano: o corpo individual, a mente e o espírito, além do corpo coletivo, da sociedade e da cultura.

## 4 ARTES MARCIAIS E EDUCAÇÃO

### 4.1 O caminho das artes marciais

O editor de uma revista que se propõe a representar de alguma maneira um papel educativo na sociedade deve antes se concentrar em algumas questões primordiais. Pode-se começar por entender quem seria o público-alvo: os educadores ou os educandos? Na primeira opção, a revista traz ferramentas a serem usadas pelos pais, professores, etc., com textos de pesquisadores e uma abordagem analítica dos recursos pedagógicos. A alternativa consiste em uma revista voltada aos próprios objetos da educação, ou seja, as crianças e os jovens. Os assuntos para tal público precisam ser mais trabalhados para que apresentem o aspecto estético que prenda a atenção de um leitor curioso, mas que não necessariamente terá a boa vontade de reler um texto para entendê-lo melhor.

Uma terceira possibilidade, que é a que se propõe aqui, é uma revista para ambos os grupos, tomados como um grupo só. Isso é possível se entendermos como funciona o aprendizado através das artes marciais. Em um *dojo*, que é como os japoneses chamam o seu local de treinamento, cada um é responsável pelo seu próprio aprendizado. Ou seja, cada um é ao mesmo tempo educando e educador de si mesmo. Claro que o instrutor representa um papel fundamental, que é o de conduzir os praticantes em sua jornada pelo conhecimento. O condutor de um barco pode levar as pessoas para os lugares mais distantes, mas se os passageiros mantiverem os olhos fechados, nenhum proveito vão tirar da viagem. É como diz o antigo provérbio, “Você pode levar um cavalo até o rio, mas não pode obrigá-lo a beber a água”. Ledwab e Standefer (2001, p. 41) apresentam essa interpretação do processo de aprendizagem de uma arte marcial:

Muito embora milhões de pessoas já tenham percorrido esse mesmo caminho, não há duas caminhadas iguais; cada qual tem as suas próprias experiências e os seus próprios problemas. O seu aprendizado é feito sob medida para você e se torna só *seu*. Isso não significa que outras pessoas não possam ter um aprendizado semelhante. Mas tudo o que você deixa entrar em sua mente e em seu espírito torna-se parte de você, do mesmo modo que as mudanças sofridas pelo seu corpo são somente suas.

Assim, teremos então um veículo educativo num sentido amplo, que é o de servir como suporte para uma forma de pensar que leva por si própria à educação, sem, no entanto, inundar o leitor com considerações pedagógicas que virão em seu próprio tempo sob a forma de epifanias. É como disse Bruce Lee no filme “Operação Dragão”, durante uma famosa

passagem na qual ele ensina um jovem, seu aluno de artes marciais, a não se preocupar em observar o dedo que aponta para a lua, sob pena de perder a oportunidade de admirar a própria beleza lunar.

## **4.2 Benefícios gerais**

Todas as artes marciais, se praticadas de forma tradicional, podem trazer muitos benefícios para a educação de um jovem. Muitas escolas no exterior e algumas no Brasil já as utilizam como ferramenta, com enorme sucesso. O primeiro passo para perceber esse valor educacional é entender a arte marcial como um sistema com regras rígidas que demandam dedicação absoluta.

Para viver de acordo com esse sistema, o praticante é levado a desenvolver um grande senso de disciplina, não porque será punido se não proceder desse modo, mas porque entende que se não cuidar do seu próprio aprendizado, ninguém fará isso por ele e quem sai perdendo é ele mesmo. O resultado disso é a aquisição de responsabilidades que antes ficavam por conta dos outros. Mestre Anselmo (informação verbal):

A arte marcial visa principalmente tornar você seu próprio mestre, fazer com que você se torne discípulo de você mesmo. Se você puder, através da arte marcial, se disciplinar, você provavelmente vai conseguir disciplinar toda a sua vida. Esse controle, essa regulação da vida, leva a gente ao sucesso.

Mesmo antes de começar os exercícios propriamente ditos, os praticantes são levados a seguir um código de conduta destinado a preservar um ambiente de disciplina. Ledwab e Standefer (2001, p. 21) destacam que a principal qualidade de um iniciante deve ser a observação atenta a esse código, que, apesar de não ser exatamente igual em todos as escolas e estilos de artes marciais, tem o mesmo ponto de referência: o respeito.

Para demonstrar o respeito pela academia e pelos colegas, não devemos deixar os sapatos no meio do caminho, nem de modo a sujar ou molhar os sapatos de outra pessoa. Não deixe as meias enroladas dentro dos sapatos; leve-as com você para o vestiário. Assim, os sapatos poderão secar melhor, caso estejam molhados de chuva. Quando muitos alunos estão entrando e saindo ao mesmo tempo, o espaço perto da porta pode ficar apertado. Não se apresse – espere até que chegue a sua vez. Deixe que os alunos mais velhos tirem ou ponham os sapatos primeiro. Tente chegar um pouco mais cedo para não ter que fazer as coisas com pressa.

Mestre Anselmo acredita que em um local de treinamento de artes marciais é mais fácil a implantação dessa idéia da disciplina do que na escola regular, até pela quantidade de pessoas que partilham do mesmo espaço (informação verbal). “Porque na educação escolástica, você tem seiscentos, setecentos alunos, a disciplina se dilui muito. Você tem uma disciplina relativa, não é uma coisa efetiva, como na escola de arte marcial. A arte marcial traz isso para você, ela engaja melhor.”

Aliada da disciplina, a paciência é outro aspecto enfatizado. O praticante que chega em uma escola ávido por aprender tudo de uma só vez, e dominar as técnicas mais sofisticadas antes de passar pelos conhecimentos básicos, não consegue avançar e acaba desistindo. Não há lugar para a pressa nas artes marciais, pois o conteúdo precisa ser naturalmente assimilado. O aprendizado é infinito e precisa de uma base sólida para erguer-se. É exatamente no início, quando muitos praticantes ainda não controlam muito bem a ansiedade em passar para tópicos novos que a paciência é mais exigida pelo mestre, como atestam Ledwab e Standefer (2001, p. 33):

O mestre se esforça para lhe transmitir os ensinamentos na ordem correta, mesmo que não seja a ordem da sua preferência. Seja paciente. Você não é o primeiro que se sente assim. Nossos predecessores, quando progrediam no caminho, agradeciam aos mestres por terem passado bastante tempo exigindo deles uma postura correta. Como uma criança pequena, o principiante nas artes marciais – seja ele jovem ou velho – tem de aprender a ficar em pé e andar antes de aprender a correr e pular.

É quase redundante dizer o quanto isso pode significar em termos educacionais. Se o jovem aprende a se concentrar em determinada matéria, focando seu esforço, ele pode conseguir resultados impressionantes. Além da importância da concentração, no trecho acima também se pode identificar ainda uma outra idéia que acompanha toda a vida de um artista marcial: a noção de que antes dele vieram outros que tornaram possível a existência daquela técnica.

A concentração intensa no que se está fazendo permite que qualquer trabalho alcance o êxito. O trabalho mental exigido de um artista marcial é tão ou mais necessário do que o trabalho físico. De acordo com Mestre Anselmo, o treino de artes marciais proporciona um desenvolvimento acentuado da atenção, e um conseqüente ganho nas salas de aula (informação verbal).

Quando você tem um trabalho onde além do intelecto você tem o trabalho corporal, é como se você tivesse prova a todo instante. Você pode fingir que entendeu uma teoria aplicada no quadro-negro lá na frente. Você pode fingir que entendeu uma fita que o professor colocou



para você ver. Mas você não pode fingir um movimento corporal, um movimento físico. Se você não consegue prestar atenção, se você não entendeu o princípio, o fundamento, você não consegue realizar fisicamente, corporeamente, aquilo.

Desse entendimento surge um hábito que acompanha o praticante para fora do local de treino. Devens e Sandler (1997, p.39) concordam que o empenho exigido pelas artes marciais é geralmente transposto para as atividades escolares. Isso ocorre porque a criança aprende na prática que existem coisas que valem à pena que não são, necessariamente, fáceis de conseguir, e que uma vez conquistadas, trazem grande satisfação.

A disciplina necessária para que as crianças persistam em uma arte complexa que não promete gratificação instantânea só pode acarretar no aumento das possibilidades de sucesso em muitos outros aspectos de suas vidas, como o trabalho escolar. Elas vão aprender a gerenciar seu tempo, e vão perceber que a mesma disciplina que as permitiu melhorar nas artes marciais e mudar de faixa pode ser aplicada ao trabalho escolar, com resultados semelhantes. As artes marciais adotam uma atitude de que “Se você quer alguma coisa, você precisa se esforçar”, e demonstram que se você se esforça, você consegue o que quer.<sup>1</sup>

Aparte desse aprendizado filosófico que é um resultado indireto da prática das artes marciais, o treino pode ajudar o currículo escolar diretamente. A contextualização das técnicas remete às culturas de onde são provenientes, e para dominá-las, deve-se conhecer a história por trás dos movimentos. Essa perspectiva torna-se um diferencial em termos pedagógicos, principalmente quando se tem em vista a educação física através dos esportes, que normalmente são utilizados como conjuntos de regras a serem seguidos, sem que isso peça um pano de fundo adequado.

#### **4.3 Transposição de conceitos**

A tão aclamada multidisciplinaridade encontra aqui um terreno fértil. Temos a área de Humanas quando se lembra o porquê da criação de uma técnica, o seu contexto, o seu continente de origem. Do mesmo modo, aponta-se a compreensão do funcionamento do corpo humano, o objeto de estudos da área Biomédica, como um requisito essencial para o artista marcial. Pode-se recorrer à área de Exatas para explicar a capacidade de execução dessas técnicas, que só são possíveis pela observação atenta das leis da física. Isso fica bem claro no relato de Mestre Hung (apud Reid e Croucher, 1983, p. 103), mestre de artes marciais suaves na China:

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

A força sempre se move em uma única direção. Uma curva e uma linha reta se encontram em um único ponto. Para atacar, é preciso exercer uma força contra esse ponto a partir do ângulo mais favorável. Para defender, é preciso evitar o ponto de contato. Nesse processo, a habilidade mais fundamental consiste em aprender a encontrar o ponto e o ângulo adequados para o máximo impulso, e depois aplicar toda a força possível contra esse ponto no momento de contato.

A maior parte das pessoas acredita que a distância mais curta entre os pontos é uma linha reta. Por isso, os ataques frontais diretos geralmente são rápidos e ferozes. Em consequência, a maioria das técnicas de artes marciais dá ênfase ao movimento circular. A idéia principal é a de evitar o confronto direto entre duas linhas retas, pois esse confronto só pode levar à derrota. Como a velocidade do oponente sempre tem um limite, sempre é possível, pelo emprego de um ângulo adequado, provocar o desvio de um ataque frontal direto.

Entretanto, muitos pais não deixam seus filhos treinar artes marciais porque acreditam que isso vá torná-los mais violentos, potencializando o envolvimento em brigas na escola e na rua. Como em todos os setores, existem bons e maus profissionais, mas nos locais sérios de treinamento, ocorre exatamente o contrário. No próprio termo, “arte marcial”, normalmente a palavra “marcial” se sobrepõe a “arte” no imaginário das pessoas desinformadas, que acreditam que o objetivo de um artista marcial é aprender a lutar. Os especialistas no tema, no entanto, dizem que a idéia na verdade é “aprender a não lutar”. Em outras palavras, a confiança na potencialidade do corpo traz o autodomínio necessário para evitar uma briga. Devens e Sandler (1997, p. 22) dizem que

[...] crianças que estudam artes marciais com instrução apropriada são na verdade muito menos propensas a se envolver em confrontos físicos do que crianças que não estudam artes marciais. Em geral são menos propensas a machucar outras e menos propensas a se machucar. Por quê? 1) A “aura” de confiança que elas exalam diminui as chances de serem escolhidas como vítimas; 2) Confiando em sua habilidade de autodefesa, elas sentem menos necessidade de “testar” a si mesmos através de lutas; 3) Tendo desenvolvido um controle maior sobre seus instintos agressivos, melhora a capacidade de desfazer situações de conflito potencial, da mesma forma que a avaliação dessas situações de perigo real.<sup>1</sup>

Devens e Sandler (1997, p. 52) sugerem ainda que a autodefesa ensinada pelas artes marciais é um conceito bastante amplo. Não consiste apenas na defesa contra um golpe de alguém com má intenção, mas em manter uma atitude defensiva. É ter a presença de espírito para identificar qualquer elemento de instabilidade antes que ele possa provocar seu efeito. A própria maneira com que o indivíduo percebe o mundo é transformada pelas artes marciais.

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

Aqueles treinados nas artes marciais têm maior capacidade de responder a situações de crise. Eles conseguem manter o “sangue-frio”, focar e se concentrar em casos de emergência. Em razão do fato de estarem em boa forma física, eles têm a força e a resistência para ajudar quem está com problemas. O melhor equilíbrio e coordenação os torna mais aptos a evitar e escapar de acidentes como escorregadas, quedas ou impactos sem se machucar seriamente.

Para Mestre Anselmo, a violência é algo presente em toda a vida de um ser humano, do nascimento à morte. Ele afirma que em vez de tornar os praticantes mais violentos, as artes marciais melhoram a capacidade deles lidarem com os muitos tipos de violência que ocorrem no dia-a-dia (informação verbal).

Nós começamos a experimentar a violência no momento em que nascemos. Você imagina uma pessoa que foi criada desde a primeira célula num ambiente protegido dentro da mãe e ela tem que sair [...], e o pulmão dela tem que ser invadido por ar [...], as membranas do nariz, boca, garganta e olho têm que ser abertas, ela tem que ter contato com a força da gravidade [...]. Ela vai experimentar a última violência no momento do último suspiro. Porque a última violência é nos tirar do nosso mundo, dos nossos entes queridos, de tudo o que nós gostamos. Então, devemos estar preparados para isso.

A atitude perante as outras pessoas também muda, assim como o modo que o praticante se vê, sua identidade. Parte de aprender o respeito pelos outros reside em aprender a respeitar a si próprio. Defender-se de si mesmo, de emoções destrutivas e frustrações, muitas vezes é mais difícil do que se livrar de uma briga. Autodefesa, nesse caso, é também um antídoto para o “auto-ataque”. Do mesmo modo, o egoísmo e o sentimento de superioridade podem causar sérios transtornos para uma pessoa e para todos à sua volta. Conhecer-se profundamente, seus pontos fracos e fortes, pode ser o caminho para selar um acordo de paz consigo mesmo, evitando que um outro indivíduo aponte a sua suscetibilidade através de uma palavra ou de uma ação. Na visão de Ledwab e Standefer (1997, p. 57), um posicionamento centrado é o que permite que o artista marcial tenha uma consciência livre de más influências, vantagem ainda mais desejada quando se trata de crianças e adolescentes.

O respeito por si mesmo o ensina a ouvir a sua própria voz, e não a daqueles que gostariam de levá-lo a fazer algo que você sabe que é errado. Além disso, você não deve ouvir aqueles que querem levá-lo a perder a saúde e os que querem que você se sinta mal consigo mesmo. Você sabe que é uma pessoa especial, mas admite que ainda tem muito em que se aperfeiçoar. Ao mesmo tempo que se diverte com os próprios erros, se orgulha das coisas que sabe fazer. E o mais importante: para se sentir bem, não precisa fazer com que as pessoas se sintam mal.

A atitude é também indispensável durante o próprio treinamento, pois se o praticante não colocar o sentimento por trás de cada movimento, além de estar se exercitando menos do

que poderia, não está desenvolvendo a mente e o espírito, que deveriam formar, junto com o corpo, uma coisa só. O artista marcial leva esse conceito para todos os aspectos da sua vida, desde os mais corriqueiros, como varrer o chão, até os grandes desafios que parecem impossíveis de serem transpostos.

#### **4.4 Formação de identidade**

O local de treino é uma referência de segurança para o jovem. O iniciante se sente parte de um todo quando treina, e é impelido a andar na linha por essa sensação de pertencimento. Ele encontra ali uma comunidade, que tem em comum o respeito às mesmas regras, o interesse pelos mesmos assuntos e um repertório de experiências que se constrói à medida que os praticantes vão avançando nos graus. A interação com colegas praticantes mais antigos é uma importante referência, pois eles servem como os pontos de apoio mais próximos aos iniciantes, segundo Ledwab e Standefer (1997, p. 61):

Todos os que estudam as artes marciais hão de se deparar, um dia, com uma técnica, uma idéia ou método que, a princípio, não vão conseguir captar. [...] O mestre e os alunos mais velhos o ajudarão; se você fizer a sua parte, eles estarão dispostos a esperar o tempo que for preciso.

A comunicação em um ambiente onde se ensina artes marciais deve ser completa, e ocorrer em vários níveis. Na escola, às vezes esse aspecto é atropelado por perspectivas pedagógicas que não percebem o aluno como um ser que tem seus próprios interesses e expectativas em relação aos conteúdos. Mestre Anselmo (informação verbal):

O professor tenta a linguagem acadêmica, tenta a abordagem pedagógica da coisa. Fala-se muito em conceitos pedagógicos, aplicação pedagógica na escola. Mas dificilmente o professor se lembra do universo que ele tinha quando era da idade da criança que ele está treinando ou do jovem que ele está treinando, então isso acaba sendo conflitante.

É interessante observar ainda o papel que a diversão tem no aprendizado do artista marcial, uma atribuição que torna essas práticas ainda mais recomendadas como ferramentas educacionais. É lugar-comum hoje dizer que a diversão facilita a compreensão de conteúdos, mas poucos sabem o quanto divertido é praticar uma arte marcial. Não se trata apenas do convívio com os colegas em um ambiente saudável e livre de aborrecimentos, a diversão vai além. Os próprios resultados do treino com afinco são muito animadores. Quando treinam

com dedicação, os praticantes de um *dojo* aprendem a fixar sua mente no que estão aprendendo e esquecem o mundo lá fora, tirando uma necessária folga de seus problemas.

Na capoeira, por exemplo, a música do berimbau contribui imensamente para a criação de uma atmosfera a salvo das preocupações do dia-a-dia. É quase como se a roda de capoeira fechasse em si uma energia própria e possível apenas daquela forma. O papel do ritual nas artes marciais é central. Em algumas práticas, a meditação precede o início do treino. Na maior parte delas existe algum procedimento que avisa que, a partir de dado momento, o envolvimento deve ser total.

Muniz Sodré (2002, p.81) ressalta o caráter ritualístico da prática da capoeira, que faz a diferença entre o momento do jogo e o cotidiano, ao se referir à utilização do berimbau na roda de Mestre Bimba:

O resultado era hipnótico. De mais de um dos seus discípulos [de Mestre Bimba], registrei impressões semelhantes àquela que eu mesmo tinha quando, ainda no primeiro degrau que levava à academia no Terreiro de Jesus, escutava o som do berimbau empunhado pelo Mestre. Ainda recentemente, me confessou o Mestre Camisa: ‘Minhas pernas tremiam, meu coração disparava, eu só pensava em subir correndo a escada e rezar para ser chamado à roda.’

A capoeira, assim como as artes marciais orientais, também traz inúmeros benefícios para a educação. Poucas artes marciais têm uma abordagem pedagógica tão clara. Talvez isso se deva à sua adaptação constante, vítima que foi de perseguições, pois deve-se lembrar que é uma arte marcial nascida no tempo dos escravos, criada por escravos.

No curso da história, as artes marciais sempre foram perseguidas pelas autoridades, vistas como elementos ameaçadores do poder estabelecido. O componente marcial da capoeira foi disfarçado pelo componente lúdico, que substituiu a palavra “lutar” pela palavra “jogar”. Esse ludismo acabou se tornando um gancho fundamental na sua utilização como recurso pedagógico.

Jorge Luiz de Freitas, o “Periquito”, escreveu o livro “Capoeira Pedagógica para Crianças de 3 a 6 anos” e dá um caráter ainda mais profundo para essa noção, defendendo o uso de estratégias diferenciadas para o ensino das artes marciais para o referido grupo etário. É uma abordagem bem específica, no entanto. Segundo Freitas (2005, p. 11), “vale lembrar das três coisas que mais importantes quando se ensina Capoeira na pré-escola: Brincar, brincar e brincar”. De qualquer forma, a existência desse livro já comprova que a capoeira foi reconhecida como uma possibilidade educacional até mesmo para crianças da mais tenra idade, através de uma abordagem cuidadosa e inteligente.

A vantagem que tem uma arte marcial em relação à escola regular é que ela é vista por seu praticante como um hobby, ou seja, algo que partiu de sua própria iniciativa. Embora isento de uma obrigação, inicialmente ele se sente mais responsável em obter resultados daquilo e provar para si mesmo e para os outros que fez bom uso de seu tempo e de seu esforço. Paul Crompton (1999, p. 188) argumenta que essa sensação de escolha faz toda a diferença:

É só lembrar o quão dedicado um jovem fã ou colecionador é em relação ao seu hobby. Ele pode não ser muito atencioso em sala de aula, bancar o disperso, causar problemas, mas quando o assunto é o seu hobby, a coisa muda de figura. Essa percepção pode ser útil.<sup>1</sup>

Assim sendo, as artes marciais tradicionais constituem um poderoso instrumento educacional, pois não são associados a uma imposição. É uma educação que tem início de dentro para fora e é, portanto, muito eficiente. Os benefícios são reais e precisam ser levados em conta pelos efeitos globais que provocam no desenvolvimento físico e mental de crianças e jovens. Devens e Sandler (1997, p. 36-37) resumem isso de forma bem clara:

Apesar de melhorias na respiração, na postura, no equilíbrio, na coordenação, e na força, bem como nas habilidades de visualização mental e capacidades de ambidestria terem uma importância decisiva no crescimento e desenvolvimento da criança, muitas crianças não participam de atividades designadas a promover esses objetivos. Um bom treinamento de artes marciais fornece meios para essas atividades. Além do mais, o treinamento não precisa ser oneroso ou entediante. Um bom instrutor de artes marciais vai fazer tudo parecer um jogo, e praticantes que estiverem se divertindo vão querer continuar seu treinamento; eles não vão precisar ser forçados. Como as pessoas tendem a atingir a excelência no que gostam de fazer, elas continuarão a melhorar.<sup>1</sup>

Por fim, defendendo a necessidade de um suporte midiático para uma perspectiva educacional baseada no caminho das artes marciais, temos o fato de que quando alguém se interessa realmente por alguma coisa, começa uma busca interminável por tudo que tenha qualquer relação com o assunto. Uma revista pode servir para reafirmar que aquilo que ele faz tem realmente valor. Isso não significa que o artista marcial precise de qualquer coisa que prove o valor do que faz, mas que uma referência na mídia é sempre bem-vinda. Uma publicação forma uma comunidade invisível, que se concretiza através da coleção das edições. Não é um complemento ao seu treinamento, mas um suplemento, sempre bem-vindo a quem aprendeu a aprender. Esse papel de suplemento ao treinamento é confirmado por Mestre Anselmo (informação verbal):

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

O volume de informações é muito importante, até porque, por mais bem-intencionado que seja, nem todo professor, nem todo mestre, tem muita informação. Então o aluno que tem um volume de informações, via revista, que seja bom para ele, vai até ajudar o professor. Ele pode presentear o professor, presentear um amigo, ele pode até se tornar um multiplicador dessas informações e vir a tornar a arte marcial uma coisa melhor no sentido educacional dela.

Conclui-se então que uma revista que se proponha a divulgar assuntos pertinentes ao mundo das artes marciais pode contribuir para o enriquecimento do próprio aprendizado, além de servir de estímulo para continuação da prática.

## 5 COMBATE E ESTÉTICA

A luta sempre foi uma prática bastante valorizada na sociedade humana, presente de alguma forma na maioria das civilizações. Seja a luta individual, que traz para o vencedor as glórias e o reconhecimento de suas virtudes, principalmente a força e a coragem, seja a luta coletiva, a guerra. Em ambas as modalidades busca-se a auto-afirmação e a separação em relação ao outro.

A luta é o que legitima o vencedor. O combate é o ato final, a última instância, dois lados se enfrentam de forma inegável. Sem o embate de forças, nunca se saberá qual a força maior, permanecendo ambas em sua relatividade insignificante. No combate, somente um lado vencerá, somente um lado perderá. Na forma primitiva de combate não há juiz: o perdedor legitima o vencedor e vice-versa.

A vitória é por si só algo belo: para o lado que vence, é claro. Por isso, estética é poder. Quanto mais ampla for a identificação com o lado vencedor, maior é o conteúdo estético da vitória, e maior a legitimação dessa estética pelo senso-comum. Exemplo disso é a famosa luta bíblica entre Davi e Golias, na qual o humano vence o desumano por meio da inteligência. A própria humanidade, ressaltada aqui pelo atributo da inteligência em oposição à força animal, é o ponto de identidade que faz com que a vitória seja bela.

O cinema é estética pura, e por isso usa esse recurso de forma infinita. Em todas as histórias o bem vence o mal, necessariamente. Ninguém é essencialmente “mau”, pelo menos não para a sua consciência. Dessa maneira, todos os espectadores conseguem relacionar o “bem” que vence no final, com o “bem” que existe dentro de si mesmos, e acham o final do filme “bonito”. Esse “bem” é o que poderia ser definido por humanidade, na semântica positiva do termo.

A estética das artes marciais se relaciona profundamente com esse conceito de humanidade. Enquanto as modas ditam uma estética produzida pelos mesmos meios de comunicação que a validam, as artes marciais valorizam o potencial natural do ser humano. A beleza aqui não está mais em uma tendência passageira, mas na própria essência do corpo.

Não é à toa que os filmes de Bruce Lee fizeram tanto sucesso no início da década de 70, quando a contracultura buscava uma alternativa para uma estética dominante e repressiva. O mesmo pode-se dizer das influências das filosofias orientais, principalmente do taoísmo, no movimento hippie. É a velha oposição entre natureza e inovação tecnológica trazida aqui ao seu extremo, cujo ápice é a discussão do homem versus máquina e a própria mecanização do



homem. Um atleta que usa esteróides pode ser comparado a um carro “envenenado”, ou seja, que opera acima de sua capacidade, e como expõe o próprio termo, de forma autodestrutiva.

Assim, a estética da potencialidade natural do corpo toma força no imaginário cultural. A beleza é proporcional ao alcance da potencialidade, esta um fator de varia de indivíduo para indivíduo. A trajetória de alguém que nasce pobre e chega a um alto nível social tem um valor estético muito maior do que a de outro que nasceu rico e manteve ou caiu de nível por meio de gastos improdutivos. No nível corporal, isso se manifesta na estética do portador de deficiência, por exemplo, que consegue levar uma vida normal e não se deixa abater por sua condição, superando-a.

No nível simbólico, temos vários exemplos. A história de Mestre Camisa, famoso capoeirista, por exemplo, é contada por Victor Itahim Garcia, o Lobisomem, sob a forma de cordel, com o título “Mestre Camisa: 50 anos de lutas e vitórias”. As palavras “lutas” e “vitórias” assumem aqui um duplo sentido, através de uma metáfora que representa a vida como uma roda de capoeira, em que se luta e se vence. A estética da superação inerente à arte marcial como filosofia de vida é confirmada por Garcia (2005, p. 16) no trecho que descreve a chegada de Mestre Camisa ao Rio de Janeiro:

Só tinha alguns trocados  
E uma passagem na mão  
Passagem que foi rasgada  
Como prova da decisão  
Que para a Bahia agora  
Ele voltaria não

Um rapaz do interior  
De muito pouca idade  
Sem casa e sem família  
Sozinho na grande cidade  
Parece até mentira  
Mas é a pura verdade

No fim, temos a vitória de Mestre Camisa (P. 29):

Recebe sempre homenagens  
Sem deixar de ser modesto  
Já recebeu as medalhas  
Tiradentes, Pedro Ernesto  
Pelo reconhecimento  
De seu trabalho honesto

Nos quatro cantos do mundo  
Seu trabalho hoje está  
E onde ainda não chegou

Com certeza chegará  
O mundo inteiro vestindo  
A camisa da Abadá

As artes marciais se constituem em um caminho para se alcançar essa potencialidade, e daí a sua importância e reconhecimento estéticos. A meta é o poder interior, o equilíbrio, a inteligência para se conseguir a força. É uma estética bastante carregada de mitologia, do peso de seus muitos anos de existência. Mas para Ledwab e Standefer (2001, p. 62) é o dia-a-dia da prática que torna possível a sua real aplicação em termos de técnica e movimentos.

Se você decide parar de praticar algo porque acha que não vai conseguir, esse seu medo se torna realidade. Você pára antes de conseguir, e, se não tentar de novo mais tarde, nunca vai conseguir. Os artistas marciais experientes vão lhe contar que, tentando fazer um determinado movimento, caíram dezenove vezes e conseguiram na vigésima. De repente foram capazes de fazer algo que não haviam conseguido nas dezenove vezes anteriores. Mas continuaram tentando, mas sabiam que mais cedo ou mais tarde conseguiriam. Depois que isso acontecer com você algumas vezes, você saberá que tem de crer na sua própria capacidade de aprender, por mais que demore.

Não estamos falando aqui de um super-homem, que veio de outro planeta e por isso tem poderes supranormais. Nem tampouco de tantos outros super-heróis que adquiriram seus poderes por exposição a agentes químicos externos, por acidente. A mitologia das artes marciais é carregada da noção de que o homem comum tem uma capacidade desconhecida, que se trabalhada através do treinamento adequado, pode atingir níveis incríveis.

O filme “O Tigre e o Dragão” (EUA, 2000), de Ang Lee, trouxe as artes marciais de volta às concorridas telas mundiais. Muitos se impressionam com os vôos realizados pelos artistas marciais, uma forma um tanto fantasiosa de retratar os combates. Mas mesmo que tais vôos acrobáticos não tenham de fato existido, eles sugerem metaforicamente o conceito de potencialidade inexplorada do ser humano. Algo que parece sobre-humano, mas que, sendo encarado com naturalidade pelo filme, traz a idéia de que a própria humanidade é subestimada.

Cada um deve trabalhar o seu potencial e achar o seu próprio caminho, conseguir o seu próprio equilíbrio. Para esse equilíbrio não existe uma receita fixa, pois cada indivíduo tem fatores diferentes, com pesos diferentes, para equilibrar. A beleza não está mais nos padrões inventados pelas modas, mas no que o corpo humano pode oferecer na sua forma mais eficaz e eficiente.

A maioria das artes marciais tradicionais não encoraja o combate: ao contrário, o evita. O motivo reside na necessidade de auto-suficiência do praticante. A idéia aqui é que haja um vencedor por si próprio, sem que exista o perdedor. Um exemplo: se dois oponentes se enfrentam e um mata o outro, os dois perdem. Um perde a vida e o outro terá que carregar uma morte na consciência para o resto de sua existência. Segundo Devens e Sandler (1997, p. 20-21), a única maneira de vencer nas artes marciais é nunca precisar lutar.

Assim, o melhor artista marcial é aquele que nunca se envolve em uma briga, e portanto, nunca perde. Pode parecer paradoxal, mas muitos artistas marciais que possuem habilidades potencialmente mortais são pessoas calmas e amigáveis, de quem você menos suspeitaria de possuir tais habilidades. Eles não demonstram comportamentos ameaçadores ou agressivos, mas aparentam calma, confiança e serenidade.<sup>1</sup>

O paradoxo da existência da estética do combate nas artes marciais se desfaz quando se entende que a estética do combate está necessariamente subordinada à estética da humanidade. O verdadeiro valor do ser humano está na sua própria essência, e as artes marciais são ferramentas para alcançá-la. Mestre Otake (apud Reid e Croucher, 1983, p. 176-177) fala sobre isso ao fazer uma reflexão crítica sobre o modo de vida de Musashi Miyamoto, um famoso espadachim e artista marcial que viveu no Japão medieval:

Não há dúvida de que esse homem, Miyamoto, era muito forte, a ponto de ser freqüentemente considerado um *kensei* ou ‘santo da espada’ aqui no Japão. Entretanto, esse homem não se casou, não teve filhos, não teve descendente nenhum, e só teve três discípulos que estudaram a sua arte. Praticava seu método de treinamento associado a um grau incomum de austeridade, algo que o homem médio não tem a menor esperança de conseguir realizar. Ele não dormia nunca em leitos macios, por exemplo; não tomava banho nem penteava o cabelo. Não há dúvida de que esse tipo de treinamento é algo extraordinário, mas fico a me perguntar se ele acaso não sacrificou a própria humanidade para realizar-se na arte do espadachim.

O combate nas artes marciais só se torna legítimo quando um dos lados subverte sua própria humanidade, não deixando outra alternativa. Outra forma de se analisar a estética presente no combate das artes marciais é através do conceito de equilíbrio. Se os dois lados são igualmente humanos e “bons”, a beleza então está no empate.

Segundo essa linha, em um sentido mais amplo, essa estética do empate pode aparecer no combate através das demonstrações. É um combate que não tem como objetivo separar o vencedor do perdedor, pelo contrário, os dois lados ali fazem parte de uma coisa só, a expressão da arte marcial. Mas é a possibilidade de uma vitória fictícia, que aparece através

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

de um golpe não defendido, que embala a luta. É a busca pela expressão da arte em si por meio dos corpos em movimento que cria o espetáculo. Apesar de não se restringir apenas a isso, o espetáculo é um fator muito importante nas artes marciais.

Esse caráter de espetáculo é muito nítido na roda de capoeira. Mesmo que não haja ninguém de fora assistindo, os próprios praticantes que formam a roda funcionam como espectadores da prática. A música do berimbau também contribui de forma decisiva para a estética presente no combate demonstrativo da capoeira. Algumas das músicas que embalam as rodas trazem letras que reforçam a estética do combate interno e individual pela superação, que comporta inclusive a derrota, pois errar é humano, desde que disso se aprenda uma lição importante. Uma delas é a curta faixa “Desafio”, do CD *Ladainha Capoeira* (2005), de Mestre Gilvan:

Nego tome cuidado  
Foi a vida que ensinou  
Que um dia é da caça  
Outra é do caçador

Mas se caiu, caiu  
E se caiu vai levantar

Porque hoje eficaz  
Amanhã vai derrubar  
E tem gente por aí  
Que gosta de humilhar

De dizer que tudo pode  
Qualquer um vai derrotar  
Desses digo com clareza  
Se não sabem da verdade

Pois se caiu, caiu  
Pois se caiu vai levantar

Além disso, o combate nas artes marciais não é apenas uma manifestação da forma, o combate físico, mas é também um conteúdo expreso através do conceito da intenção, expreso em chinês pela palavra *yi*. Nos dias de hoje, apesar de não termos mais a necessidade de lutar fisicamente pela sobrevivência, a vida em sociedade talvez traga tantos ou mais desafios. A terminologia do combate é trazida à tona, por exemplo, quando se faz referência a alguém que não consegue emprego, mas persiste tentando, através do adjetivos “guerreiro” e “herói”. Mestre Anselmo (informação verbal):

A arte marcial traz um apelo ao herói que todos nós temos dentro. Eu acho que quando se vê um filme, se lê um livro de arte marcial, a gente tem essa vontade de ser herói, de vencer um dragão, ou de vencer um lutador superfamoso, uma coisa assim. Eu acho que essa vontade que dá de usar a arte marcial de uma maneira heróica, de maneira grandiosa, de maneira a obter méritos, ela, se bem conduzida, pode levar a pessoa a ter mais coragem, por exemplo, para aquele emprego que faz com que ele tome dois ônibus, ou coragem para buscar o amor na vida dela. [...] Eu acho que o diferencial da arte marcial é esse, o de tornar o praticante um herói. Mas um herói para a própria vida, um herói para si mesmo. Não é para sair por aí atacando dragões e libertando donzelas, mas para se desencastelar, se expandir, se estender como pessoa ao longo da vida e da existência.

As dificuldades do dia-a-dia é que são os principais adversários do artista marcial, que precisa superá-las para alcançar seu potencial como ser humano. O combate é a auto-superação, e a estética, a certeza de que isso é sempre possível.

## 6 BRUCE LEE E O CINEMA DE ARTES MARCIAIS

É impossível fazer qualquer abordagem da estética presente nas artes marciais sem mencionar imediatamente o nome de Bruce Lee. Como artista marcial, ousou estruturar uma nova forma de pensar a expressão do corpo através da luta. Como ator e profissional da indústria de filmes, representou de forma original uma categoria simbólica praticamente inédita no panorama ocidental: o cinema de kung fu. Uma análise de seu trabalho e de seu efeito no mundo das artes marciais é fundamental para o entendimento da amplitude que as artes marciais orientais puderam alcançar em um cenário midiático favorável.

### 6.1 Abertura do portão imaginário

Seus filmes vistos hoje podem parecer envelhecidos e fora de moda a um primeiro e desinteressado olhar, culpa principalmente das inovações técnicas que as filmagens obtiveram nesses trinta últimos anos. Mas ao espectador atento, eles conseguem trazer à tona a admiração e o entusiasmo que fizeram de Lee um mito de grandes proporções, principalmente quando se tem uma mínima noção do que são as artes marciais. Claro que alguns filmes são mais representativos do que outros, e talvez a maioria dos fãs conceda lugar de destaque a “Operação Dragão” (“Enter the Dragon”, EUA, 1973), já uma produção da Warner Brothers, ou seja, sem as dificuldades financeiras que sempre rondaram as produções em Hong Kong. Foi a partir desse filme que a audiência ocidental em massa passou a acompanhar o trabalho de Bruce Lee.

O enredo é simples e o nome em inglês, “Enter the Dragon”, soa como um convite à abertura do portão imaginário que possibilita aos ocidentais o conhecimento das artes orientais. A história tem como pano de fundo um torneio de artes marciais, cenário recorrente no gênero. O torneio é o que permite o confronto e a demonstração das habilidades dos personagens e, claro, pressupõe um vencedor e cria uma expectativa por parte do público. O personagem de Lee não entra no torneio por mera vaidade. Seu objetivo inicial é desvendar os negócios sujos de Han, o proprietário da ilha em que se dá o torneio, e ele vai como agente secreto. Num segundo momento ele descobre que sua irmã foi morta por um dos competidores, e aí a vingança se transforma na sua motivação principal para lutar.

A vingança justifica o uso das artes marciais por homens de bem para fins além da autodefesa. Isso só é permitido quando as regras de conduta são quebradas e algo precisa ser

feito para que haja justiça, em um local onde não existe uma autoridade vigente ou aceita. Por isso, o tema aparece em boa parte dos filmes de artes marciais.

O personagem de Lee quase não fala em seus filmes, mas suas expressões faciais e corporais passam a mensagem de forma bastante eloqüente. A mensagem é a de simplicidade total, estratégia de ação baseada na menor distância entre dois pontos. Este é um dos princípios do wing chun, estilo de kung fu que foi a base marcial de Lee. Além disso, temos também uma reação quase instantânea ao oponente, uma intensidade nos movimentos que deixam claro que Lee realmente sentia cada movimento marcial, e um poderoso autocontrole.

Toda vez que o protagonista fala surgem idéias enigmáticas formuladas sob frases firmes e contundentes. Ou seja, tudo o que se espera de um representante de uma cultura desconhecida, pois se as culturas se mostram inicialmente através do “soma”, ou do corpo, os movimentos e a forma de alguém se portar diante de acontecimentos de espécies variadas são mais informativos do que a própria organização de um discurso explicativo em palavras. Porque o próprio corpo produz o discurso e, mesmo que isso não seja suficiente para os que já detém um conhecimento primário sobre o tema, certamente encherá os olhos de uma platéia que nunca viu nada parecido.

## 6.2 Impacto no público

Paul Crompton (1999, p. 66), sugere que o gosto pelo cinema de artes marciais no ocidente, em especial com relação à obra de Bruce Lee, foi em parte uma resposta às longas seqüências sem cortes de lutas presentes nesses filmes. Isso permitiria que o espectador enxergasse todos os movimentos, alguns deles sendo mostrados em câmera lenta por serem rápidos demais, com o objetivo de trazer imagens nítidas dos feitos dos artistas marciais. Foi definitivamente um elemento de contraposição às seqüências curtas e recortadas dos combates dos filmes de ação norte-americanos da época.

Talvez tenha existido um conjunto de razões [para o sucesso dos filmes de artes marciais]. Mas uma delas pode ter sido a longa e contínua ação de certas cenas. Na maior parte dos filmes de Hollywood até, digamos, 1970, uma luta não durava muito tempo. Frequentemente era uma questão de alguns socos e o vilão já estava caído e fora de cena. Lutas com espadas podiam durar um pouco mais, com movimento de um ambiente a outro, ou ao ar livre. Era principalmente nos filmes de Velho Oeste que as lutas mais longas usando apenas as mãos nuas aconteciam [...] Mas a arma acabava dando a palavra final.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

Nessa linha de pensamento, a coreografia de uma luta tinha a responsabilidade de torná-la verossímil, embora parecendo incrível. As falas enigmáticas dos personagens interpretados por Bruce Lee servem como complemento ao apelo visual de sua arte, visto que realmente existe um conteúdo a ser desvendado, no caso, o próprio pensamento de Lee, as artes marciais e a cultura oriental, algo em questão inclusive para ele. Mas o efeito estético aqui presente é mais bem-sucedido do que a transmissão de conhecimento filosófico. De qualquer modo, conforme Lee se torna mais conhecido do público, mais instantânea é a identificação de seu modo de ser e mais espaço lhe é concedido para suas idéias. Segundo Mestre Anselmo (informação verbal),

[...] quando Bruce Lee foi mostrado no cinema americano, o mundo viu a arte marcial pela primeira vez da maneira chinesa. E aí começamos esse boom, que foi a apresentação de filme de arte marcial, e o conhecimento de todo mundo de que arte marcial era coisa boa. [...] Ele abriu as portas da arte marcial para o mundo inteiro. [...] Foi fundamental. Foi como soprar vida nas narinas da arte marcial. Ela se levantou e andou, finalmente.

Esses filmes criaram no público comum o interesse pelo tema. Do dia para a noite o kung fu entrou na pauta da discussão. Muitas publicações em todo o mundo aproveitaram essa “febre” das artes marciais. Poucos tinham o conhecimento necessário para responder às inúmeras questões que inevitavelmente surgiam em relação a essas práticas, e isso teve como consequência o surgimento de inúmeras revistas e livros com pouco ou nenhum embasamento adequado.

As revistas sérias que já existiam antes do aparecimento de Lee começaram a receber uma demanda incessante de material. Muitas decidiram por ignorar editorialmente o fenômeno por acharem que isso as diminuiria frente à comunidade marcial, principalmente porque Lee propunha inovações que muitos, às vezes por puro preconceito, consideravam ultrajes à tradição. Mas algumas revistas respeitadas consideraram impossível deixar de fora algo que o público tanto desejava e que, afinal, parecia ser mesmo uma forma de pensamento importante. Paul Crompton (1999, p. 138), que era editor da já extinta revista inglesa “Karate & Oriental Arts” e estava à época no meio do furacão, dá seu depoimento sobre o comportamento da mídia em geral:

O público queria saber tudo sobre Bruce Lee e sobre o Kung Fu. Os jornalistas queriam saber para que pudessem dar ao público o que ele queria. As perguntas eram ‘Quem é Bruce Lee?’ e ‘O que é Kung Fu?’ Eu recebi um telefonema de um jornalista que trabalhava em um jornal chamado ‘Reveille’, que hoje não existe mais. Ele não sabia absolutamente nada sobre nada do que ele queria saber. Ele queria que eu respondesse o que ele perguntasse. Ele teria escrito um artigo se eu tivesse dito apenas uma palavra sobre o assunto. Ele teria



pego aquela palavra como um selo e a moldado, esticado, torcido, colorido e esbranquiçado até que preenchesse uma folha de papel do tamanho de um tablóide.<sup>1</sup>

Isso mostra a medida da demanda que um mito pode criar, principalmente se ele tiver um suporte midiático poderoso. No caso de Bruce Lee, a telona foi a responsável pela sua mitificação e, posteriormente, as incontáveis revistas, livros e publicações em geral contribuíram para a propagação de sua imagem, algumas de forma edificante, outras nem tanto. De qualquer maneira, o mito já estava criado.

### 6.3 Valorização do elemento humano

O fenômeno chegou ao Brasil com bem menos força, mas também teve seu impacto. Caetano Veloso citou Bruce Lee em sua música “Um Índio”, posteriormente gravada também por Zé Ramalho, a qual descreve as características de um novo ser humano que surgiria aqui no Brasil, fruto da mistura dos povos e culturas. Dentre suas características, duas delas seriam descritas como próprias da personalidade de Bruce Lee: “tranquilo” e “infalível”.

Um índio descerá de uma estrela colorida brilhante  
De uma estrela que virá numa velocidade estonteante  
E pousará no hemisfério sul da América num claro instante  
Depois de exterminada a última nação indígena  
E o espírito dos pássaros, das fontes, de água límpida  
Mais avançado que a mais avançada das mais avançadas das tecnologias

Virá  
Impávido que nem Muhammad Ali  
Virá que eu vi  
Apaixonadamente como Peri  
Virá que eu vi  
Tranquilo e infalível como Bruce Lee  
Virá que eu vi  
O axé do afoxé Filhos de Ghandi  
Virá

Um índio preservado em pleno corpo físico  
Em todo sólido todo gás e todo líquido  
Em átomos, palavras, alma, cor, em gesto, em cheiro,  
Em sombra, em luz, em som, magnífico  
Num ponto equidistante entre o Atlântico e o Pacífico  
Do objeto sim, resplandecente, descerá o índio  
E as coisas que eu sei que ele dirá, fará, não sei dizer assim de um modo explícito

E aquilo que nesse momento se revelará aos povos

---

<sup>1</sup> Tradução minha do inglês.

Surpreenderá a todos não por ser exótico  
Mas pelo fato de poder ter sempre estado oculto quando terá sido o óbvio

Bruce Lee foi, além de ator e cineasta, um grande artista marcial e um grande ser humano. Esse é um dos pontos mais importantes para a compreensão da representação midiática das artes marciais. Ele utilizou a linguagem cinematográfica como veículo expedicionário em sua busca pelo que ele acreditava ser uma verdade filosófica.

Para Mestre Anselmo (informação verbal), atualmente os filmes de artes marciais em geral abusam de uma espécie descontextualizada de violência, ou seja a violência pela violência.

Elas [as produções cinematográficas de artes marciais atuais] são apelativas porque mostram uma tendência do homem imortal. Do homem que não quebra, não sangra, não sente medo, não passa risco algum. Isso para o jovem é perigoso. Porque ele pode confundir arte marcial com essa imortalidade.

Mestre Anselmo faz em seguida uma breve análise sobre as transformações sofridas pelo cinema de artes marciais nas últimas duas décadas:

Antigamente, nos filmes de arte marcial, nos filmes do início dos anos 80, havia uma preocupação em mostrar o mestre da arte marcial. Em mostrar o praticante conversando com ele, mostrar o praticante num local muito bonito, num mosteiro muito aprazível, numa escola muito tradicional. Hoje em dia não tem mais essa preocupação. Hoje em dia se põe o sujeito num computador e ele sai lutando, ou se põe o sujeito numa escola de arte marcial com ringue, saco de bater e coisas do gênero, mostra o praticante tomando injeções de anabolizante para ficar forte, geralmente o bandido faz isso, ou enfiando um chip no corpo para poder enfrentar um bandido que veio do futuro, e a arte marcial vai ficando distorcida nesse sentido. Principalmente o cinema americano, se aproveitando dessa onda, distanciou a arte marcial do sagrado. [...] Quando você tira o *tao* da arte marcial, distancia a arte marcial do sagrado, você distancia a arte marcial do real, do objetivo dela, que é fazer da pessoa uma pessoa melhor em todos os sentidos. [...] O serviço à arte marcial só é prestado através do cinema quando você faz um filme de arte marcial e você mostra que, além do tema do filme, pode ser vingança, pode ser luta, pode ser torneio, pode ser o que for, tem o ganho moral no final. Como o Tigre e o Dragão, que é uma lenda, mas é uma lenda bonita, é uma lenda que tem um apelo moral enorme por trás, tem uma história de amor dentro da coisa. [...] O serviço que o cinema pode prestar é mostrar a arte marcial de forma integral, com começo, meio e fim. O iniciante-praticante, o praticante consolidado, que se torna um chefe de família, que se torna um mestre, que se torna um monge, para mostrar a utilidade social, a utilidade existencial da arte marcial. Sem isso, qualquer outra abordagem é um desserviço.

A premissa de que o cinema é a origem simbólica das artes marciais no ocidente obriga qualquer suporte midiático a manter com a tela grande uma relação de afinidade, baseando-se em sua estética e nunca a perdendo de vista. O movimento conseguido pelo

cinema deve estar presente em qualquer publicação que se proponha a atrair um público que tem nesses filmes um óbvio parâmetro de representação.

## **7 ANÁLISE DO MERCADO EDITORIAL**

Surpreendentemente, não existem revistas periódicas sobre artes marciais orientais no mercado editorial brasileiro. Neste capítulo, serão analisadas as revistas que de alguma maneira se propõem a servir como suporte midiático para as artes marciais, ou para a saúde, ou para ambos os temas, levando em conta os aspectos descritos nos capítulos anteriores. As publicações analisadas foram: Guia de Ioga (Estilo Natural Especial), Gracie Magazine, Nocaute, Capoeira em Evidência, Saúde é Vital.

### **7.1 Guia de Ioga (Estilo Natural Especial)**

A revista Guia de Ioga é uma edição especial da revista Estilo Natural, e é formada por uma compilação das “melhores matérias publicadas” sobre a prática da ioga. A quantidade de páginas é relativamente pequena, contendo apenas dez matérias, das quais sete estão representadas na capa por meio de chamadas.

O público-alvo da revista é exclusivamente feminino, o que se pode verificar imediatamente por três fatores. O primeiro, já explícito em duas das chamadas de capa, é o gênero dos adjetivos e pronomes que se referem ao leitor: “totalmente renovada: aprenda os mantras, repita-os todos os dias e se sinta renovada”, “roupa ideal: uma seleção de peças que vai deixá-la confortável durante os movimentos”. No interior da revista, as cabeças de grande parte das matérias são compostas de descrições de cenas que visam criar uma identificação com a possível leitora, através de um tom intimista. Além disso, a própria responsável pela redação da matéria se identifica como mulher, ao falar na primeira pessoa do plural, incluindo a leitora em seu discurso (p. 47): “Trabalhar, cuidar da casa, estudar, criar os filhos, namorar...no mundo de hoje, com esta multiplicidade de papéis que temos, só mesmo sendo muito flexíveis, literalmente!”

Em segundo lugar, percebe-se que todas as pessoas fotografadas na revista são mulheres, com exceção de um idoso mestre que aparece ao lado de uma moça, sua aluna, em uma matéria sobre qi gong. As modelos da revista, que representam o perfil que a leitora gostaria de ter, têm todas menos de trinta anos. Isso demonstra um apelo estético para a juventude, a busca por uma associação da prática da ioga com a manutenção do corpo jovem. Faz-se uma correlação obrigatória, no campo simbólico, entre o corpo jovem e o corpo saudável.

Essa valorização do novo, basicamente contraditória quando se pensa em artes corporais, pode ser verificada no tom do título que resume a função da revista, no canto direito inferior da capa: “a ioga a seu alcance: tudo o que você precisa saber para tirar vantagem dessa técnica milenar”. Essa idéia de “tirar vantagem” sugere algo oportuno e descartável, que dispensa comprometimento absoluto.

Nota-se que não existem mulheres idosas sendo entrevistadas: no máximo, aquelas com mais de trinta anos que aparentam muito menos idade. Assim, o padrão de beleza da mulher perfeita idealizado aqui subverte a estética da saúde proposta pelas artes marciais, pela medicina tradicional chinesa e pela medicina ayurvédica, que sustenta a ioga. Não há dúvida de que mulheres com mais de trinta anos também fazem parte do público-alvo desta revista. A estética que embasa o projeto editorial atrai mulheres de todas as idades, também adolescentes e senhoras de idade, pois todas querem possuir essa beleza padrão. A edição fotográfica principal incentiva a valorização dessa estética, e não contempla as belezas específicas de cada faixa etária. O que resta às faixas não-contempladas é a esperança inconsciente e ingênua de passar a ter a aparência daquelas modelos através da prática da ioga.

Um terceiro ponto que revela o direcionamento ao público feminino são os assuntos em pauta, como confirma a chamada de capa “adeus à TPM: exercícios capazes de aliviar a irritação, o inchaço e a dor de cabeça”. Para ensinar os ásanas, posições da ioga, a revista dispõe seqüências passo-a-passo numeradas, ilustradas com fotos de uma modelo executando os movimentos. Relacionadas às fotos estão legendas explicativas que descrevem as posições em detalhes e relatam os benefícios proporcionados. Aqui se percebe a tendência da revista a reduzir as posições da ioga a remédio instantâneos, quase completamente destacados dos outros fatores do dia-a-dia. Esses fatores, como o costume de beber álcool de forma exagerada, por exemplo, teriam obviamente efeito negativo sobre os resultados da prática.

É importante salientar que o projeto editorial do Guia de Ioga se propõe a fazer um trabalho de informação que demonstre todos os benefícios da ioga, sejam físicos, mentais ou espirituais. Mas o físico está visivelmente mais presente do que o mental, que por sua vez aparece mais do que o espiritual, demonstrando uma timidez em abordar assuntos mais sutis, talvez por receio em perder leitoras mais incrédulas. Embora supere a maioria das revistas sobre práticas de saúde, onde a estética da moda se sobrepõe a todos os assuntos, a moda aqui é algo muito forte, às vezes assumidamente. Com o título “linda, leve e solta”, uma das reportagens sugere que roupas usar para praticar ioga, e vai além da mera funcionalidade ao mostrar modelos com corpos perfeitos, além do preço médio de cada peça.

Ao longo das páginas, quase nada se fala de alimentação, por exemplo, ou de hábitos complementares à prática, a não ser na entrevista central, quando uma especialista fala rapidamente sobre o assunto. Mas o projeto editorial em si não executa a concepção dessa abordagem mais ampla. Dizer o que a ioga pode fazer pela qualidade de vida de uma pessoa é importante, mas deve-se falar também o que os hábitos de uma pessoa podem fazer para potencializar a ioga.

Passa-se a idéia de que uma única execução da posição já traz o benefício descrito. É possível que o fato de este número ser apenas uma edição especial de uma revista mais variada contribua para esse estreitamento de assuntos, mas se a ioga, assim como as artes marciais, constitui uma filosofia de vida, é dever de uma revista sobre o tema expandir a sua concepção para todas as esferas do cotidiano, não deixando-a limitada a suas posições físicas.

Mesmo assim, a estética da superação presente na ioga, e nas outras artes corporais, como as artes marciais, aparece ocasionalmente. Em algumas reportagens, a ioga é realmente descrita como um treinamento emocional e físico para superar desafios, mas nada disso aparece sob a forma de imagens ou de ilustrações mais fortes.

## 7.2 Gracie Magazine e Nocaute

As revistas *Gracie Magazine* e *Nocaute* são publicações que tratam de campeonatos de luta e combates esportivos, prioritariamente das modalidades de jiu-jitsu e vale-tudo. Os lutadores entrevistados falam sobre as técnicas utilizadas em cada confronto, sempre mencionando títulos e medalhas. O público-alvo é o jovem adulto do sexo masculino, indivíduos que têm interesse pela prática ou, pelo menos, pelo espetáculo em si.

Os projetos editoriais das duas revistas, que são bastante similares, têm como objetivo a valorização das figuras míticas desse universo, figuras estas que se repetem nas páginas das duas publicações, o que confirma que ambas partilham o mesmo cenário. A edição analisada da *Gracie Magazine* traz, por exemplo, uma retrospectiva dos dez anos de Mundial de Jiu-Jitsu, e as lutas mais marcantes são descritas como verdadeiras batalhas. De forma semelhante, a revista *Nocaute* divulga uma seleção das trinta lutas mais marcantes de todos os tempos.

As fotos dos combates são onipresentes, pois são eles a forma mais contundente de representar o modo de pensamento dessas revistas, no qual a vitória e a derrota são os legitimadores de status. Boa parte das fotos dá um grande destaque para a platéia, às vezes deixando visíveis os rostos de espanto dos torcedores, o que realça ainda mais o seu caráter de

espetáculo. Em algumas fotos, inclusive, o próprio cinegrafista que registra os golpes para a transmissão televisiva aparece no quadro. Em uma foto específica, que aparece nas duas revistas, um lutador vencedor é fotografado fazendo uma careta de intimidação para a câmera de TV, com significado de comemoração, no momento da finalização.

A *Nocaute* dá ainda mais destaque para as fotos, que se multiplicam no correr das páginas. É impossível imaginar a publicação sem a presença desse recurso gráfico. Em relação à *Gracie Magazine*, a *Nocaute* dá mais importância para os resultados de todas as lutas, sejam elas com personalidades ou com desconhecidos. Em toda matéria sobre torneios há um quadro com os placares de cada confronto.

As artes marciais aparecem aqui efetivamente como esportes, e isso pode ser percebido na própria linguagem, coloquial e cheia de jargões, forma claramente associada ao jornalismo esportivo. As reportagens contêm descrições minuciosas das lutas, relatando passo-a-passo a aplicação de cada técnica e pontuando com depoimentos entusiasmados dos lutadores. A valorização do vale-tudo e do jiu-jitsu como esportes de importância nacional é bastante presente nos textos.

Os aspectos mais valorizados nestes lutadores são a força física e a resistência. Isso aparece na maioria dos títulos das matérias, e também no interior delas. Além disso, a cada página o leitor se depara com peças publicitárias de suplementos alimentares, ilustradas com fotos de músculos totalmente definidos. O elemento físico é de longe o protagonista. O elemento mental só aparece quando se trata de definir estratégias e táticas de ataque e defesa em função do aumento da eficácia de cada golpe durante o combate.

O termo “artes marciais” aparece raramente. Em contrapartida, há a ampla utilização de termos como “luta”, “lutador”, “campeão” e “atleta”. Não existe quase nada sobre a vida dos lutadores fora dos ringues e dos treinos, como se eles não existissem no dia-a-dia. Com a exceção da menção pela *Gracie Magazine* do trabalho social do judoca Flávio Canto, por exemplo, não se tem um claro entendimento das artes marciais como filosofia de vida e caminho para a paz. O projeto editorial visa a criação de um espaço simbólico delimitado pelo ringue de luta, o palco de todas as representações e de reconhecimento dos signos. A estética da superação só aparece aqui quando há o confronto entre dois lados, com a presença necessária de uma alteridade, pois o desafio parte sempre de fora e não de dentro.

A edição analisada da *Gracie Magazine* traz um calendário encartado como brinde, no qual aparecem fotos grandes de momentos marcantes de campeonatos, congelando os golpes e enfatizando a estética de competição que baseia a revista. Ao mesmo tempo que

sugere que o ano trará muitos desafios, tais desafios parecem se identificar com os possíveis torneios que um lutador-leitor vá disputar.

Na *Gracie Magazine* há, no entanto, uma seção que se dedica a trazer variados métodos de treinamento, que neste caso dão um pouco mais de importância ao elemento mental e filosófico, e uma certa contextualização de um treinamento que tem por meta o sucesso em um futuro embate, que é desejado. Apesar da seção trazer uma linha de pensamento com base na superação de si mesmo e uma certa sugestão de aproveitamento desse conceito para outras esferas da vida, esse aspecto acaba se reduzindo ao treinamento performático físico, na medida em que não há exemplos explícitos de sua aplicação no cotidiano fora dos ringues e academias. A superação de si mesmo aqui não é um fim, mas apenas um meio que permite superar o adversário na luta seguinte.

Ambas as revistas apresentam seqüências fotográficas passo-a-passo da aplicação de uma série de golpes, de jiu-jitsu na *Gracie Magazine*, e de vale-tudo na *Nocaute*, nas quais não existe a contextualização das técnicas, o processo de incorporação no sistema ou a sua origem cultural. A ênfase total é na demonstração de eficácia de cada movimento em um contexto de torneio, ou seja, levando-se em conta as regras estabelecidas.

Há uma preocupação com a forma com que a luta é vista pelo público em geral, com a constante afirmação de sua pertinência apenas nos ringues, onde o instinto agressivo é liberado e até valorizado como estratégia para um melhor desempenho. Isso aparece em títulos de reportagens como “Para tapear a fome”, “A ferro e fogo” e “Afiado contra machadadas”.

Conclui-se que são revistas estritamente esportivas, que se dedicam a retratar o universo dos campeonatos, com alusões aos treinos e às proezas físicas durante as lutas. O corpo é visto como uma máquina, e em muitos sentidos, a revista não se compromete editorialmente com o aspecto essencialmente humano das artes marciais. Saúde aqui é sinônimo de preparação física, e nada há no sentido educacional. A finalidade é exclusivamente o espetáculo, e dessa forma, o olhar externo e objetivo é priorizado em face do olhar interno e subjetivo.

### **7.3 Capoeira em Evidência**

A Associação de Capoeira Ladainha, entidade de utilidade pública federal, é a responsável pela revista *Capoeira em Evidência*. A publicação é um suporte midiático do trabalho realizado por Mestre Gilvan em Brasília, e cumpre bem o papel de divulgação da



capoeira como caminho para a saúde e para a educação. Por toda a revista existem matérias que mencionam a capoterapia, criação de Mestre Gilvan, com idosos relatando os benefícios que a prática lhes trouxe. A valorização do idoso como componente significativo deste universo aparece já na capa, com a manchete “Terceira Idade: Capoterapia mobiliza os mais vividos”.

O público-alvo é bastante abrangente, e vai desde os idosos que praticam a capoterapia até os jovens aos quais as rodas proporcionam a inclusão social. Assim, a saúde aqui é contemplada em todos os níveis. A cultura intrínseca à capoeira cria uma estética própria que aparece em todas as fotos, que em sua maioria mostram rodas de capoeira, sempre ressaltando a integração e a harmonia entre os seus participantes, dando extrema importância a esse caráter humano.

Apesar da capoeira ser chamada várias vezes de esporte, o elemento da competição aqui é nulo. Os praticantes nunca são chamados de atletas. Não há separação real entre os praticantes durante os combates. Pelo contrário, a roda contribui para a unidade do discurso que os move, e o resultado é benéfico para quem assiste e para quem pratica. Essa unidade discursiva permeia todo o projeto editorial. O tom dos textos é amigável e pacífico.

As matérias são curtas e, nos casos dos eventos realizados pela Associação Ladainha, têm o formato de releases. Apesar de ser uma revista institucional, Capoeira em Evidência consegue inserir questões sociais e comportamentais entre suas pautas. É importante ressaltar que o projeto editorial tem como ponto principal o dia-a-dia da Associação, mas se compromete a relacioná-lo com outros assuntos pertinentes e suplementares ao universo da capoeira.

Os assuntos em geral recebem, entretanto, pouco tratamento no sentido de atrair um público leigo, que não esteja diretamente ligado à prática da capoeira. O aparente desejo de criar uma comunidade simbólica por meio de um discurso estruturado na capoeira como qualidade de vida incentiva um direcionamento um tanto restrito, pois cria um delimitador pela afirmação subjetiva de que apenas aqueles indivíduos retratados nos textos e nas fotos fazem parte dessa comunidade. Para participar dela, é necessário aparecer nos eventos que a revista contempla. Nesse entendimento reside a urgência em se colocar o máximo de imagens possíveis, pois quanto mais pessoas representadas, maior a comunidade simbólica, e maior o público da revista.

Assim, não há uma discussão da capoeira num âmbito global, mas sim no cotidiano de uma comunidade específica. Em consequência, poucas pessoas de fora terão interesse em

se tornarem leitores assíduos, e o suporte midiático não terá o alcance e o impacto que poderia.

#### 7.4 Defesa Pessoal

A primeira edição da revista *Defesa Pessoal* é uma espécie de guia de técnicas de autodefesa para serem usadas em situações de risco do dia-a-dia. Já na capa aparece a intenção de abranger o público em geral, sem deixar ninguém de fora, através da frase “Técnica para homens ou mulheres, não importa sua força para se livrar do perigo”. O editorial reafirma essa idéia: “Como não é uma arte marcial, a defesa pessoal não requer anos de estudo para aperfeiçoamento, e você não precisa ser um atleta para defender-se. Um bom programa deve se adaptar a qualquer idade e aptidão e oferecer a cada participante a oportunidade de aprender.”

A capa é composta de duas chamadas, que se referem às duas partes da revista. A parte principal, que ocupa quase todas as páginas da publicação, consiste em descrições de técnicas que podem ser aplicadas nas mais diversas situações de risco, tendo em vista passar noções de autodefesa para o indivíduo destreinado. A segunda parte, à qual foi reservada apenas as duas páginas finais, dispõe informações sobre artes marciais, por meio de quadros explicativos formados por foto e ficha técnica com informações curtas e objetivas sobre origem e características.

Na primeira parte há um esforço constante para tornar as técnicas acessíveis, através de muitas fotos e de seqüências de execução das técnicas passo-a-passo. O objetivo aqui é a preparação através de conceitos práticos que possivelmente serão aplicados em uma situação real. Cada seção simboliza uma situação diferente, e a publicação tenta abranger boa parte das possibilidades de ataque que uma pessoa possa vir a sofrer. Como o próprio título já demonstra, o projeto editorial busca exclusivamente a defesa, não como filosofia de vida, mas para sua utilidade prática e momentânea em caso de emergência. Defesa neste caso significa escapar da situação de risco, seja por imobilização do oponente, seja por golpes que impossibilitem sua reação. O ataque aqui só é permitido, e encorajado, como parte da ação de defesa.

O cotidiano da pessoa normal é o alvo das contextualizações. Há matérias, por exemplo, em que a revista ensina a transformar um telefone celular, ou uma caneta, em armas de defesa.

O projeto editorial não tem como objetivo a personalização dos artistas marciais retratados nas fotografias. Apesar de afirmar a competência deles, a revista os retrata como pessoas normais, visando a possibilidade de identificação com o cidadão comum. Na maioria dos casos, a vítima e o agressor são representados por homens. A partir de determinada página, a revista apresenta situações mais específicas para as mulheres, como uma tentativa agressiva de aproximação masculina em festas, e explica como a mulher pode adotar uma atitude mais defensiva, enxergando em um utensílio para prender o cabelo, por exemplo, também como uma arma potencial. Nesses casos, é uma mulher que atua como vítima nas fotos, e uma delas é, inclusive, a foto de capa.

Na última seção, a prática das artes marciais é sugerida como possibilidade de aprofundamento nesse contexto de autodefesa. São representadas desde as artes suaves, como o aikido, até as mais duras, como o kung fu e o caratê. Por fim, há um quadro informativo com as páginas eletrônicas das federações das artes marciais descritas.

Apesar do tema ser específico e limitado, as informações podem estimular o interesse dos leitores pelas artes marciais propriamente ditas, e por conseguinte, pelos seus outros atributos, partindo do conceito válido da autodefesa. Nesse caso, o elemento mental tem o seu espaço na publicação, na medida em que incentiva a atenção constante para possíveis perigos. Porém, não há a transposição desse conceito para outras atividades do cotidiano, o compromisso é apenas com a emergência física e imediata, com o aproveitamento direto e objetivo das técnicas.

## 7.5 Saúde é Vital

*Saúde é Vital* é uma publicação cujo assunto principal é a saúde física. Há reportagens que parecem contemplar também a saúde mental também, como aquela intitulada “Fale a verdade. Mentir mexe com o corpo inteiro”, mas fica claro que o alvo indireto é o corpo físico. Há matérias sobre comportamento, mas apenas como recurso para se falar da saúde corporal. A capa tem muitas chamadas, dando a idéia da procura multifrontal da saúde. Mas essa abrangência não ultrapassa os limites físicos. O tratamento dado a assuntos como alimentação e exercícios físicos indicam uma preocupação associada claramente à estética. Apesar de não-explicito, o conteúdo discursivo privilegia o público feminino.

A linguagem é acessível, porém completamente atrelada à linguagem científica. Isso produz uma alienação do ser humano global, ao ser visto apenas como uma máquina

funcional. Apesar da medicina oriental já possuir um espaço significativo no ocidente, é a medicina ocidental e alopática a principal protagonista da edição.

A preocupação com a alimentação, contudo, é contemplada pela revista em alguns níveis. Os benefícios de cada alimento e suas propriedades químicas são amplamente analisados. Há inclusive uma seção com receitas de pratos que fortalecem o organismo, e as fotos seguem a linha de publicações gastronômicas, grandes e bonitas, associando o sentido do paladar à busca pela saúde.

A preocupação vai além da estética, é claro, mas este é o seu ponto principal. Prova disso é que junto com a edição analisada vem, em forma de brinde, uma outra revista com uma seleção de matérias dedicadas à saúde das crianças, sob o título *Criança Saudável*. Nesse caso, portanto, a estética fica um pouco de lado e a preocupação geral é mesmo com a saúde, mas novamente a saúde física, com a ocasional preocupação com a saúde mental. Os assuntos abordados conseguem uma abrangência maior por se tratar de um grupo na qual a estética e a beleza ainda não são as prioridades de sua existência, mas isso fica circunscrito às matérias sobre crianças. Por ser uma publicação à parte, externa ao projeto editorial da revista principal, ela visa potencializar o alcance a um outro público: além das mulheres, as mães.

A publicação, que se destina a melhorar a qualidade de vida e a saúde do corpo, entende que as três principais variáveis desta saúde são a alimentação, os remédios e os exercícios físicos, ignorando, por exemplo, o fator da emoção e suas conseqüências. A visão da saúde é uma visão externa, por ter sua base na estética. Nem mesmo o corpo é visto como um todo, ao ser dividido em partes, onde a preocupação com um órgão é totalmente independente da preocupação com outro órgão.

A idéia aqui é divulgar os principais avanços da ciência e representar as preocupações em voga com relação à saúde física, sem que isso signifique apresentar uma reflexão mais profunda sobre hábitos alimentares e a relação com outros hábitos do cotidiano. Nada se fala sobre saúde social, e seus desdobramentos na saúde individual. É predominante a visão de que a saúde do indivíduo depende apenas do consumo dos produtos propagandeados pela evolução científica.

## 8 CONCLUSÃO

Considerando todas as questões levantadas nos capítulos anteriores, segue-se uma sugestão de projeto editorial para uma revista sobre saúde e artes marciais.

### 8.1 Título e Capa

O título da publicação é *Vôo*, o que remete inicialmente aos incríveis chutes retratados nos filmes tradicionais de kung fu. A palavra “vôo” também pode ser associada ao dragão, uma figura mitológica que se liga imediatamente às artes marciais orientais. Além disso, temos o gancho das novas produções chinesas de filmes de artes marciais de alcance internacional, onde grande parte dos combates se desenrola enquanto os personagens voam por bambuzais, montanhas ou telhados de casas.

Nesse contexto, a idéia nomear a revista com uma palavra em chinês ou em japonês poderia soar plausível, pois provocaria uma associação mais instantânea como o caminho das artes marciais orientais. Porém, isso deixaria de fora as artes marciais de outros lugares do mundo, como a capoeira, por exemplo. A palavra “vôo” possui a simplicidade e a substância necessária a uma publicação que servirá como suporte de uma filosofia de vida. O vôo é o equilíbrio funcional dos quatro principais elementos: a terra é o ponto de referência, o fogo faz subir, o ar dá a sustentação, a água faz descer. Como pode parecer um tanto genérico para o leitor de primeira viagem, o título vem seguido do subtítulo *Uma Revista sobre Saúde e Artes Marciais*.

Por último, temos uma referência a uma ação sempre desejada pelo ser humano, o desejo inconsciente de voar, que pode ser realizado no plano simbólico por meio da superação de limites e barreiras que muitas vezes são criadas por nós mesmos.

As chamadas de capa se constituem sob a forma de cinco ilustrações, desenhos ou fotografias, sem títulos ou legendas. O único texto presente na capa é o título da publicação, que se posiciona no lado esquerdo superior. Uma das ilustrações ocupa a maior parte do espaço, no meio da capa, representando a matéria principal da revista, e deve sempre conter algum elemento que sugira, de alguma forma, o conceito de auto-superação. A segunda chamada em relevância está localizada ao lado do título, no canto superior direito. As outras três ocupam a parte inferior da capa, abaixo da chamada principal, e devem ter o mesmo tamanho, posicionadas lado a lado. As ilustrações podem aparecer coloridas ou em preto-e-

branco, dependendo do conteúdo. As cinco chamadas devem, obrigatoriamente, contemplar cinco assuntos, que podem se revezar em importância a cada edição: técnicas e estilos, hábitos saudáveis, culturas, arte, entrevista.

## **8.2 Técnicas e estilos**

A seção sobre técnicas e estilos traz um guia com muitas ilustrações sobre as técnicas ou estilos abordados, em cada edição. Independente da quantidade de técnicas descritas, tudo deve estar perfeitamente contextualizado, com um corpo de texto contendo o papel daqueles movimentos na História, o seu significado cultural, informações sobre a sua origem e criador, explicações sobre a eficácia das manobras em diferentes cenários de combate, além da descrição completa dos benefícios que proporciona, e dos cuidados durante a prática.

As ilustrações nessa seção devem ser objetivas e subjetivas ao mesmo tempo, devem permitir ao leitor uma compreensão global de cada postura ou movimento. A sensorialidade é um ponto muito importante nessa descrição, pois o leitor-praticante precisa conseguir entender todos os aspectos da ação que está sendo representada, para poder reproduzi-la por sua conta. A representação, tanto do texto quanto das imagens, deve possibilitar não apenas o correto posicionamento do corpo, mas também o entendimento da intenção por trás daquilo, o elemento mental. É aí que reside a importância da completa contextualização, que nada mais é do que a diversidade de ferramentas disponíveis para o aprendizado do leitor.

O texto precisa capacitar o leitor a fazer a transposição do conhecimento adquirido sob a forma de treinamento para o seu cotidiano, onde as estratégias por trás das técnicas podem ser aplicadas para vencer as dificuldades do dia-a-dia comum.

Além do corpo de texto que liga as imagens que demonstram a execução das formas passo-a-passo, cada imagem tem uma pequena legenda explicando o seu conteúdo. Essa seção deve seguir uma linha de raciocínio em cada edição, havendo, portanto, algum elemento de intersecção entre tudo o que for descrito.

O escopo desta seção abrange todos os estilos de todas as artes marciais tradicionais que estejam comprometidas, de alguma forma, com o crescimento humano. É claro que a eficácia marcial das técnicas é essencial para o aprendizado, e essencial para a estética que sustenta a revista, mas também cabem aqui sistemas de fortalecimento da energia vital, como a ioga e o qi gong. A seção pode demonstrar técnicas de combate a dois, em grupo ou de execução isolada, com seqüências, golpes, defesas ou posturas. O conceito de autodefesa

trazido pelas artes marciais encontra espaço aqui, estimulando a parte *yin*, mais suave, ou *yang*, mais dura, do praticante.

### 8.3 Hábitos saudáveis

A seção sobre hábitos saudáveis consiste na apresentação de matérias com temas de alguma maneira associados à saúde holística do ser humano. Assim, podemos ter aqui, por exemplo, reportagens sobre a influência dos hábitos alimentares no estado emocional de uma pessoa, ou dos benefícios de uma boa noite de sono. As matérias não precisam estar diretamente ligadas à prática de artes marciais, mas devem ter seus temas atrelados à filosofia de vida sugerida por essas artes.

Por ser a mais visada e atrair o maior número de leitores iniciantes, a representação da saúde corporal precisa contar aqui, mais uma vez, com o elemento sensorial. Isso é essencial tanto na parte ilustrativa quanto na parte textual. Para os outros níveis da saúde, é necessária uma representação igualmente atrativa, que aproxime aspectos sutis ao dia-a-dia do leitor.

Em todas as matérias deve-se perceber os diversos níveis que o conceito de saúde global relaciona. A saúde social pode ser contemplada por matérias sobre comportamento, política, cidadania, ecologia, por exemplo. Um praticante de artes marciais tem a obrigação de se posicionar conscientemente diante do mundo. As matérias não devem, no entanto, conter um tom pedagógico excessivo, pois isso inclusive desacredita a boa intenção que todo praticante sério traz naturalmente. O tom deve ser informativo, de incentivo.

É importante também que haja matérias sobre condicionamento físico, que é uma base para o equilíbrio de todos os níveis da saúde, com um programa bem organizado para a preparação do leitor-praticante. Os benefícios dos muitos tipos de exercícios abdominais, ou a eficácia do sistema de acupuntura, servem como exemplos pertinentes a esta seção.

O principal protagonista aqui é o cotidiano, pois é a partir de hábitos cultivados pouco a pouco que as coisas começam a se equilibrar. Reportagens sobre descobertas científicas e suas repercussões no dia-a-dia são bem-vindas, contanto que isso não venha limitar o conceito de saúde proposto. A medicina ocidental terá seu espaço, mas os sistemas medicinais tradicionais, sejam eles indianos, chineses ou africanos, ocupam um espaço simbólico e efetivo maior, pois trazem a forma com que essas culturas enxergam o corpo, visão importante para a compreensão das artes marciais. A medicina ocidental alopática pode ser utilizada em termos de comparação com a medicina tradicional, sem que uma forma de

pensamento anule a outra, sendo antes colocadas em perspectiva. Esse fator é muito importante em uma publicação que se propõe, em síntese, a servir como veículo cultural panorâmico.

#### **8.4 Culturas**

Apesar dessa abordagem cultural dever estar presente em toda a revista, é necessário que haja uma seção específica para reunir matérias sobre culturas. O conceito de cultura aqui é o mesmo utilizado pela antropologia, ou seja, um conjunto de funcionalidades definidas no âmbito coletivo. Também aqui não é obrigatório que o assunto seja diretamente ligado às artes marciais, pois sempre haverá a ligação indireta, seja por meio dos elementos culturais comuns relacionados a elas, seja pela estética do alcance de potencialidade, ou simplesmente pelo apreço pelo conhecimento de qualquer natureza, característica do artista marcial. A gama de assuntos passíveis de representação é ilimitada, e inclui, por exemplo, reportagens sobre a vida dos monges em um templo no Tibete, sobre a trajetória de um velejador ao redor do mundo, ou mesmo sobre o dia-a-dia de um agricultor no Nordeste brasileiro.

Também é interessante que, vez por outra, haja matérias sobre mitologia, histórias e lendas que influem nas práticas das artes marciais. O pano de fundo mitológico ajuda a entender as bases sobre os quais os discursos foram construídos, além de ser muito atrativo, pois adiciona uma linha narrativa à realidade do treinamento.

Não só a mitologia cabe aqui, mas também a História propriamente dita, dois relatos que muitas vezes se confundem. A História das artes marciais é a História das guerras e conflitos de interesse, ou seja, a própria História da humanidade. Essa situação é fundamental para que o praticante entenda que ele faz parte do todo, e também é responsável pelo destino geral.

A seção reúne também análises filosóficas sobre as artes marciais, ou seja, intertextos de filósofos ocidentais e orientais conhecidos e pouco conhecidos, informações sobre práticas religiosas, enfim, a auto-representação literal do discurso que embasa as artes marciais. Todas as religiões são passíveis de representação aqui, mas a revista não se presta, nesse sentido, ao papel de veículo de conversão.

Os relatos, tanto textuais quanto fotográficos, devem se alternar na representação dos microcosmos e macrocosmos culturais, exercitando e incentivando o leitor ao deslocamento de pontos vistas. Ao final da seção, uma subseção apresenta fotografias de página inteira, também baseados nessa noção, com pequenas legendas explicativas.



## 8.5 Arte

O espírito do artista marcial também deve ser exercitado. Dito isso, uma seção sobre arte visa expandir os horizontes dos praticantes em todas as direções de sua existência. Muitos se esquecem de que a palavra “arte” está em “arte marcial”. Para o alcance desta consciência, teremos nesta seção matérias sobre as várias manifestações artísticas, novamente, de alguma forma relacionadas direta ou indiretamente à forma e ao conteúdo das artes marciais: cinema, teatro, música, dança, pintura, escultura, literatura, etc.

A capoeira não existe sem música. A Ópera de Pequim utiliza técnicas de artes marciais para a realização do espetáculo. O cinema de artes marciais é um grande sucesso de público. Muitos samurais eram também exímios artistas, praticando a pintura, segundo a doutrina zen-budista, um dos meios de se alcançar a iluminação. Tudo esses exemplos, entre muitos outros, justificam e tornam obrigatória a relevância da arte em uma revista sobre artes marciais.

Pode-se ter, então, reportagens sobre exposições, mostras, festivais, lançamentos de filmes, livros, movimentos artísticos, em suma, tudo que apareça no universo da arte e que seja compatível com a estética das artes marciais. A prioridade, no entanto, é para as obras de artes que estejam ligadas diretamente às culturas que embasam essas artes, mostrando uma relação direta ou indireta com elas.

Uma subseção traz críticas e sugestões de leitura de livros de artes marciais de qualquer gênero, desde livros sérios de estratégia pessoal a romances, todos ligados à estética descrita. O mesmo ocorre com CDs e sites da internet.

È através da arte que o humano fica mais visível, e por isso, o estímulo à inclusão da arte no dia-a-dia faz parte deste projeto editorial. O cinema fica sendo o carro-chave, por já ocupar um lugar de destaque no imaginário das artes marciais, através dos filmes de Bruce Lee e seus continuadores, como os novos filmes chineses de kung fu. Todas as outras artes marciais se beneficiaram dessa contribuição, e encontraram no cinema um suporte muito adequado à sua representação, por contar com elementos como o movimento e a sensorialidade. Como já foi dito antes, esta publicação precisa levar em conta as prerrogativas garantidas pelo cinema por meio desses recursos para atrair seu público. A facilidade com que a arte em geral, e principalmente o cinema, retrata a mudança constante dos pontos de vista, provoca o artista marcial a fazer o mesmo sempre.

## 8.6 Entrevista central

Todas as seções poderão conter entrevistas em discurso direto ou indireto. A entrevista central da revista, contudo, se propõe a traduzir a visão editorial da publicação, não tanto pelas respostas do entrevistado, mas pelos assuntos abordados. Em formato pingue-pongue, esta seção dará voz tanto a especialistas e praticantes em artes marciais, quanto a especialistas em saúde, cultura, filosofia, arte, etc., e até a pessoas comuns que representem um exemplo da filosofia das artes marciais, mesmo sem as praticar.

O espaço ocupado pela entrevista central poderá variar, mas sempre terá quatro ou mais páginas, a contar da primeira, que estampa uma fotografia em página inteira do entrevistado, e deve ocupar lugar de destaque na publicação. O objetivo das entrevistas que tenham pertinência direta com as artes marciais é trazer informações de densidade. As que têm pertinência indireta buscam a ampliação do entendimento da filosofia dessas práticas, e a aplicação que os conhecimentos podem ter em outras áreas não tão óbvias.

## 8.7 Aspectos gerais

Em geral, a prioridade dos assuntos de todas as seções fica mesmo para os assuntos que tenham relação direta com as artes marciais. Mas a expansão do escopo evita a demasiada setorização do público, excluindo a maioria da população, e ao mesmo tempo expande a consciência do já garantido público específico.

Para o corpo de texto, deve-se utilizar uma fonte bastante legível e leve. Um espaçamento entrelinhas grande pode contribuir para a exploração dessas características. As páginas dão prioridade às ilustrações. Isso, ao contrário de fazer os textos descartáveis, os valoriza, ressaltando sua importância em estar ali. Não quer dizer que deva haver pouco texto, mas que aqui não se põe tudo na mesma página para economizar papel. A ampla utilização de espaços em branco também constitui um recurso válido, na medida em que dá maior leveza e movimento aos elementos gráficos. O equilíbrio é muito importante se fala em uma revista que representa essa filosofia. Assim, tanto os elementos editoriais, quanto os elementos gráficos, devem obedecer esse equilíbrio geral, evitando a poluição ao máximo.

Na última página da publicação temos um texto filosófico antigo que se encaixe no contexto do mundo atual, em formato de crônica. É como se aquele autor, um filósofo morto há tantos anos, comprovasse que nas artes marciais não existe começo nem fim, apenas um ciclo que se renova.

## REFERÊNCIAS

CAPOEIRA EM EVIDÊNCIA. Revista da Associação Capoeira Ladainha. Ano 1, número 1. Taguatinga-Distrito Federal: Associação Capoeira Ladainha, jan 2004.

CORDEIRO, Yara. **Capoeira e auto-estima**. 2<sup>a</sup> ed. Brasília: Verano, 2003. 102 p.

CROMPTON, Paul. **Bruce Lee anthology: Films and fighting**. 1<sup>st</sup> edition. London, UK: Paul H. Crompton Ltd., 1999. 208 p.

CLEARY, Thomas. **A arte japonesa de criar estratégias**. São Paulo: Cultrix, c1991. Traduzido por Terezinha Batista dos Santos. Título original: The japanese art of war: understanding the culture of strategy.

DEFESA PESSOAL. Edição 1. Rio de Janeiro: Editora Provenzano, out/nov 2005.

DEVENS, Richard; SANDLER., Norman. **Martial arts for kids**. 1<sup>st</sup> edition. New York and Tokyo: Weatherhill, Inc., 1997. 142 p.

FREITAS, Jorge Luiz de. **Capoeira pedagógica**. 21<sup>a</sup> ed. Curitiba: Abadá Edições, 2005. 110 p.

GARCIA, Victor Itahim. **Mestre Camisa: 50 anos de lutas e vitórias**. Literatura de cordel. Rio de Janeiro: Abadá Capoeira, 2005. 32 p.

REID, Howard; Croucher, Michael. **O caminho do guerreiro: O paradoxo das artes marciais**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. Rio de Janeiro: Cultrix, c1983. 286 p. Título original: The way of the warrior; the paradox of the martial arts.

GILVAN, Mestre. Desafio. Intérprete: Mestre Gilvan. In: GILVAN, Mestre. Ladainha Capoeira. 1 CD.ROM. Faixa 6.

GRACIE MAGAZINE. Rio de Janeiro: Editora Gracie, nov 2005.

GUIA DE IOGA. Edição especial da revista Estilo Natural. Ano 2, número 10. São Paulo: Símbolo, nov 2005

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos**. 38<sup>a</sup> ed. revista. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004. 491 p.

LEDWAB, Cláudio; STANDEFER, Roxanne. **Um caminho de paz**: Um guia de tradições das artes marciais para jovens. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. Rio de Janeiro: Cultrix, c2001. 102 p. Título original: The peaceful way – a children's guide to the traditions of martial arts.

LEDWAB, Cláudio; STANDEFER, Roxanne. **www.asksensei.com**. Site sobre artes marciais. Inglês ou espanhol. Acessado em 19 de novembro de 2005.

LEE, Bruce. **Tao of Jeet Kune Do**. 49th edition. Santa Clarita, USA: Ohara Publications, Incorporated. 208 p.

SEABOURNE, Tom. **Mind, body, fitness**. 1<sup>st</sup> edition. Boston, USA: YYMAA, c2001. Printed in Canada.

NOCAUTE. Rio de Janeiro: Editora Gracie, nov 2005.

SAÚDE É VITAL. Edição de aniversário. Número 265. São Paulo: Abril, out 2005.

SODRÉ, Muniz. **Mestre Bimba – corpo de mandinga**. Rio de Janeiro: Manati, 2002. 112 p.

SUN TZU. **A arte da guerra**. 23<sup>a</sup>. ed. Adaptação e prefácio de James Clavell. Tradução de José Sanz. Rio de Janeiro: Record, 2000. Título original norte-americano: The art of war by Sun Tzu.

ZHAOHUA, E. **Wushu kung fu**. Tradução de Magno Dadonas. Rio de Janeiro: Ground, 1988.